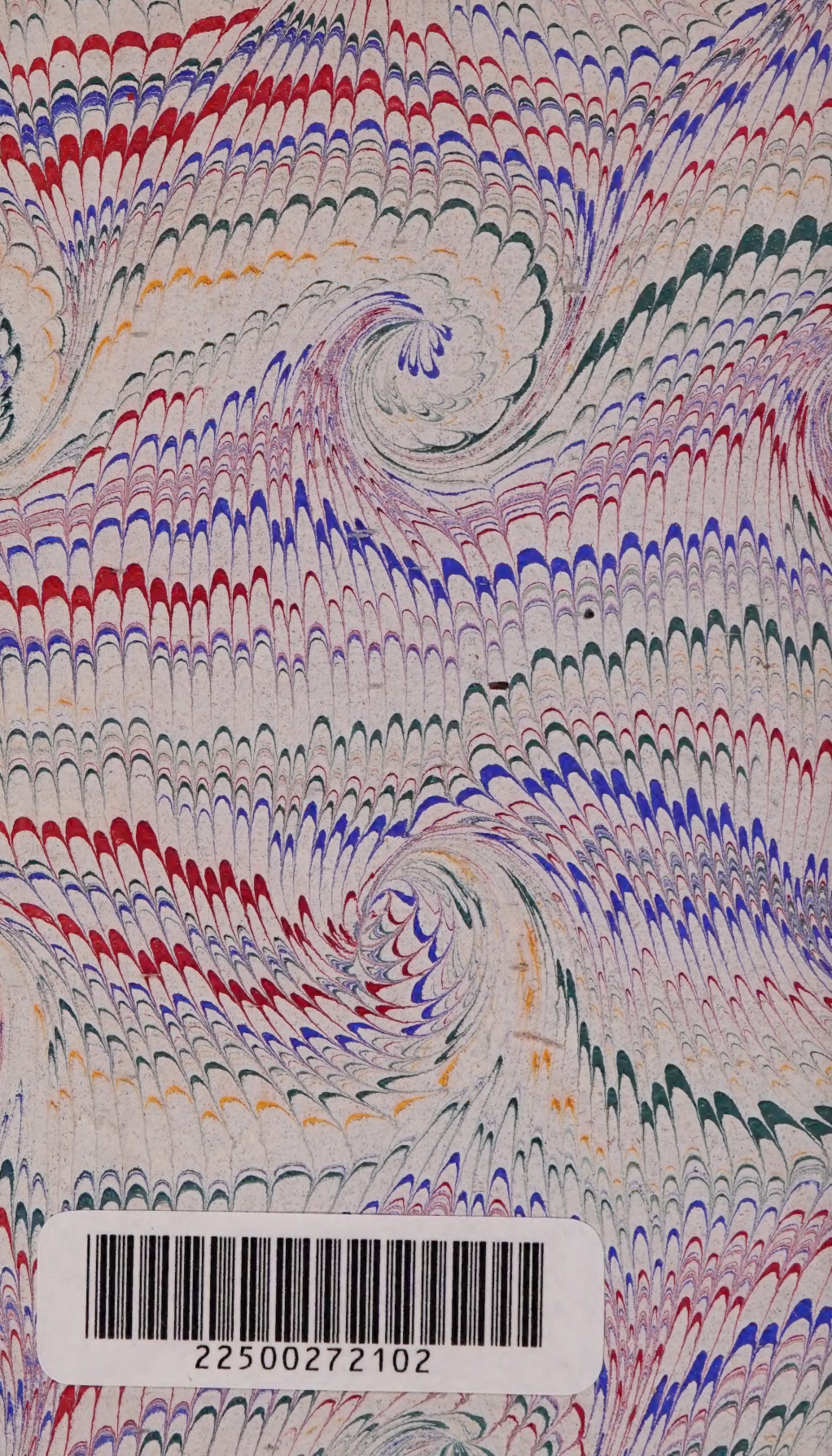
22500272102

STORE/30649

HYGIÈNE
DES BAIGNEURS

PARIS. — IMP. SIMON RAÇON ET COMP., RUE D'ERFURTH, 1

HYGIÈNE

DES

BAIGNEURS

COMPRENANT

la description de toutes les variétés de bains
en général
l'indication des propriétés hygiéniques et médicales de chaque
sorte de bains en particulier
et de leur meilleur mode d'administration en état de santé
ou de maladie

BAINS DE RIVIÈRE ET DE MER
ART DE NAGER. — BAINS D'EAUX MINÉRALES ET THERMALES. — BAINS RUSSES
ORIENTAUX, — HYDROTHÉRAPIE

BAINS COSMÉTIQUES OU DE BEAUTÉ

TABLEAU INDICATEUR

DES PRINCIPAUX ÉTABLISSEMENTS DE BAINS DE LA VILLE DE PARIS

AVEC DES CONSIDÉRATIONS SUR LA MANIÈRE DONT ILS SONT TENUS

PAR A. DEBAY

QUATRIÈME ÉDITION

PARIS
GARNIER FRÈRES, LIBRAIRES-ÉDITEURS
6, RUE DES SAINTS-PÈRES, 6

[between 1870 and 1890?]

23271474

318332

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

STORE/30649

M17222

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY

Coll.	wellMOmec
Call No.	WB520
	187*
	D28h

BUT DE CET OUVRAGE

Il existe un nombre prodigieux d'ouvrages sur les bains : les uns traitent la matière au point de vue scientifique ou médical, et sont beaucoup trop sérieux pour les personnes étrangères à la science ; les autres sont des écrits spéciaux de tel ou tel établissement de bains, selon la prédilection ou l'intérêt de

l'auteur, et ne traitent qu'un côté de la question balnéographique. Il s'agissait donc d'écrire, pour les gens du monde, une courte brochure qui pût leur donner une idée claire et précise des bains, de leurs variétés et de leur résultat hygiénique ou médical. C'est dans ce but que nous esquisserons rapidement :

1° L'histoire des bains usités chez les anciens et chez les modernes ;

2° Une classification simple et nette des bains en général, selon leur nature, leur genre, les effets hygiéniques et médicaux qu'ils produisent sur le corps humain en état de santé ou de maladie ;

3° Les notions nécessaires pour faire apprécier au lecteur les propriétés de tel ou tel bain, selon la température et la composition chimique de l'eau, afin de le mettre à même d'établir son choix sur le genre de bain qui doit lui être le plus favorable ;

4° La meilleure manière de prendre les bains, selon la saison et l'heure de la journée, pour que le baigneur puisse en retirer les bienfaits désirés ; enfin, les précautions hygiéniques auxquelles il doit se soumettre avant, pendant et après le bain.

Et nous croirons avoir été utile aux baigneurs, si l'heure de loisir donnée à la lecture de notre opuscule n'est point regardée comme temps perdu.

HYGIÈNE

DES BAIGNEURS

CHAPITRE PREMIER.

ORIGINE ET ANTIQUITÉ DES BAINS.

L'usage des bains remonte au berceau des sociétés et se retrouve chez tous les peuples de la terre.

Un instinct naturel porte l'homme à se baigner, soit dans un but de propreté, pour débarrasser son corps des impuretés qui le souillent, soit pour ré-

parer ses forces abattues par la chaleur du climat ou épuisées par la fatigue, soit enfin pour trouver dans le bain un remède à ses douleurs.

Le bain et les ablutions sont prescrits par toutes les religions de l'antiquité, et cela devait être, puisque la propreté passait alors pour une vertu. — Les sectateurs de Brahma divinisèrent le Gange, et cherchèrent dans ses eaux la première initiation de la vie. — La religion chinoise recommande la propreté du corps à ses sectateurs. — L'Égyptien adorait le Nil comme une divinité bienfaisante, et allait chaque jour s'y purifier. — Moïse, un des plus grands législateurs de l'antiquité, multiplia les bains, ablutions et purifications parmi son peuple, et parvint ainsi à l'arracher aux hideuses maladies qui l'eussent assailli et dégradé. — Mahomet, suivant la route hygiénique tracée par ses devanciers, fit également du bain et des ablutions journalières une prescription rigoureuse de religion, et les peuples nombreux rangés sous sa loi lui durent la propreté et la santé. — Le christianisme seul, en exaltant l'esprit, oublia le corps et les préceptes hygiéniques ou de propreté qui le concernent; c'est ce qui faisait dire au docte Hufeland : « Les hommes

et femmes des campagnes ne prennent pendant toute leur vie d'autre bain que celui du baptême. »

On voit d'après ce court aperçu que les établissements de bains, liés à l'hygiène publique, étaient beaucoup plus multipliés chez les anciens que chez nous. Outre les bains publics, il existait, dans chaque maison un peu à son aise, une salle de bains particuliers : car le bain était regardé comme tout à fait nécessaire à l'entretien de la santé. On se baignait le matin et le soir, au sortir des gymnases et des palestres ; on se baignait après les différents travaux du corps et de l'esprit ; en un mot, on usait du bain comme nous usons de la promenade, dans un but de délassement et de bien-être. Cette sage coutume entretenait la propreté du corps, sa fraîcheur, sa force, sa souplesse et le préservait d'une foule de maladies.

Rome surpassa les autres nations par la richesse, l'étendue et la commodité de ses bains. La modicité du prix d'entrée (un *quadrans*, deux centimes) permettait à tout le monde de s'y baigner ; et les jours de fête on y entrait sans rétribution. Plus tard, les empereurs, pour étendre les bienfaits du bain aux classes les plus pauvres de l'em-

pire, firent construire à leurs frais de vastes et magnifiques établissements de bains où tout Romain, sans distinction, pouvait entrer gratis. Nous donnerons plus loin la description d'un bain à Rome, et les curieux détails qui s'y rattachent.

Mais les bains publics, quoique nombreux dans l'ancienne capitale du monde, n'étaient pas les seuls ; il existait en outre un nombre prodigieux de bains particuliers ; toutes les maisons patriciennes ou même un peu aisées possédaient leur *balnearium*, ou salle de bains. Hommes et femmes se baignaient une ou deux fois par jour, le matin et le soir. Le linge de corps n'étant pas encore connu, et l'amplitude des vêtements donnant un facile accès à la poussière, rendait le bain journalier indispensable.

Cette passion des anciens peuples pour le bain dura jusqu'à Constantin, qui, transportant le siége de l'empire à Constantinople, y fit construire quelques bains. Mais les évêques, profitant de l'autorité que ce prince leur avait accordée, changèrent le mode d'éducation de la jeunesse romaine, firent fermer les gymnases et les bains publics, sous le prétexte d'abus et d'atteinte à la morale chrétienne.

Ainsi, ces hommes, aveuglés par leur zèle à renverser une religion qui s'écroulait, attaquèrent et détruisirent l'usage des bains que tous les philosonges avaient regardé comme un des premiers préceptes de l'hygiène publique et privée. Cette violente proscription des bains engendra chez les nations chrétiennes d'affreuses maladies de peau, et il devint plus tard nécessaire d'ouvrir des léproseries pour y recevoir des êtres hideux et infects.

Ce triste état de choses dura jusqu'au démembrement de l'empire d'Orient. Abubeker rétablit les bains en Espagne, Omar dans le Levant et Abderam en France. Mais il suffisait que l'usage du bain fût un précepte religieux chez les mahométans pour que les ministres de la religion chrétienne, profondément ignorants en ce qui concerne l'hygiène, le regardassent comme une source d'immoralité et travaillassent incessamment à le proscrire. C'est ce qui arriva. Chassés des pays qu'ils avaient conquis, les musulmans portèrent en Orient les bienfaits du bain, et chez les nations chrétiennes, il fut presque défendu de se baigner.

Cependant, au retour des croisades, les princes et seigneurs croisés, qui avaient éprouvé les bons

effets du bain en Orient, s'empressèrent d'ouvrir des bains publics dans leurs capitales. Les anciens thermes romains qui, dans plusieurs villes, tombaient en ruines furent réparés, et le peuple put de nouveau se baigner, se nettoyer. Sous Philippe le Hardi, on criait dans les rues de Paris : *Estuvez-vous, car l'estuve est chaude.* Les croisades et le commerce avaient ouvert aux Français les ports du Levant; leur goût prononcé pour l'imitation leur fit bientôt fréquenter les étuves et bains, au point qu'ils devinrent une nécessité de la vie. « On y était attiré, dit Preslay, par des raisons de propreté, de santé, mais plus encore par le besoin de société. Les uns y prenaient le bain d'eau, d'autres celui de vapeur; plusieurs n'y venaient que pour causer chaudement dans la saison froide. Ils étaient pour ces derniers ce que sont encore aujourd'hui les poëles en Allemagne, les estaminets en Hollande et les cafés en France. »

Aux quatorzième et quinzième siècles, ils furent plus fréquentés que jamais. « Ce n'est guère que dans les bains, raconte Marchangy, ou bien à l'église et chez les accouchées que les femmes se voient. Les hommes s'assemblent aux bains, chez

les barbiers, dans les cabarets et aux halles ; il y a des bains particuliers dans les hôtels, et les personnes que l'on prie à dîner sont en même temps invitées à se baigner. »

A cette époque, ainsi qu'aux jours de la décadence romaine, les mœurs eurent parfois à souffrir du mélange des sexes dans les établissements de bains. En 1409, un arrêté de Dijon désigne les jours où les hommes et les femmes iront séparément aux bains. « *Et si quelqu'un se veuille bouter par force avec les femmes, il paiera soixante sous d'amende.* » En 1441, les statuts synodaux d'Avignon interdirent aux clercs mariés l'entrée des étuves publiques. En 1509, toujours à l'instigation sacerdotale, les établissements de bains, si favorables à la santé, furent fermés et supprimés sous prétexte d'abus. Les instigateurs de la suppression des bains ne voulurent pas comprendre que toute bonne chose peut avoir ses abus, et qu'il n'est rien moins que sage de priver la société d'une institution utile, parce que quelques-uns en ont abusé.

Le siècle des lumières éclaira enfin la France ; la foule des croyances absurdes, des terreurs su-

perstitieuses, des abus et des préjugés disparurent; les bains publics se rouvrirent pour ne plus se fermer ; le mélange des sexes ne fut plus possible, les mœurs n'eurent plus à souffrir, et l'hygiène publique y gagna immensément.

Aujourd'hui, un grand nombre de bains publics sont ouverts dans toutes les villes de France et très-fréquentés ; l'usage et les bienfaits qu'on en retire ont fait justice de leurs détracteurs, et l'on ne rencontre plus de gens assez sots pour fulminer, comme autrefois, contre les bains publics.

Avant d'entrer dans la description et la classification des bains, nous dirons quelques mots sur les fonctions de la peau, pour mieux faire apprécier au lecteur l'utilité et l'indispensabilité du bain.

CHAPITRE II.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR LA STRUCTURE

ET LES FONCTIONS DE LA PEAU.

Nous avons dit, dans un précédent ouvrage, que de tous les organes de notre corps, la peau était celui qui offrait le plus de surface, le plus d'étendue, et qui accomplissait plusieurs fonctions des plus importantes pour la vie et la santé.

Plusieurs philosophes ont avancé que, chez les peuples anciens, la santé se trouvait moins souvent altérée, parce que ces peuples faisaient un très-fréquent usage des bains et des frictions. Il est, d'ailleurs, hors de doute que les personnes qui soumettent journellement leur peau à des soins hygié-

niques éclairés, sont exemptes d'une foule de ces petites affections qui frappent les personnes oublieuses des soins de propreté.

La peau, vue au microscope, apparaît criblée d'une infinité de petits trous nommés PORES, dont les uns, sous le nom de *vaisseaux exhalants*, jettent au dehors l'humeur transpiratoire ou excrémentitielle; les autres, appelés *vaisseaux absorbants*, servent aux diverses absorptions et résorptions; et, enfin, les *conduits sébacés*, qui versent à la surface de la peau une humeur onctueuse que les physiologistes considèrent comme concourant à la formation et à la renovation de l'épiderme. Outre ces trois genres de vaisseaux, la peau recèle, dans son épaisseur, une énorme quantité de cryptes, follicules ou petites glandes, ainsi qu'un réseau vasculaire et nerveux, formé par l'entre-croisement des artérioles, veinules et filets nerveux.

Ainsi, la peau accomplit trois importantes fonctions : l'exhalation, l'absorption et la sensibilité tactile [1].

[1] Dans un ouvrage des plus utiles, intitulé *Hygiène médicale du visage et de la peau*, troisième édition, se trouve la description physiologique et les curieux phénomènes d'absorp-

Les expériences de Lavoisier et de Séguin ont permis d'évaluer les pertes que fait le corps, par la transpiration pulmonaire et cutanée, à

2 kilogrammes 500 grammes au *maximum*, en vingt-quatre heures.

1 kilogramme 2 à 300 grammes au *minimum*, également en vingt-quatre heures.

Relativement aux phénomènes de l'absorption, on a expérimenté que les substances gazeuses, fluides et même solides, sont prises par les vaisseaux absorbants et charriées dans le torrent circulatoire. Le célèbre Fontana fit, à ce sujet, de curieuses expériences. Magendie a calculé qu'un jeune homme immergé jusqu'au cou dans un bain d'eau tiède avait absorbé quatorze grammes d'eau au bout d'un quart d'heure, — trente-six gram-

tion et d'exhalation de la peau. Cette intéressante description, mise à la portée des gens du monde, jette une vive lumière sur les importantes fonctions de l'organe cutané, et apprend au lecteur qu'il faut se garder de l'usage de cette foule de cosmétiques, prônés par l'industrie, donc l'action est aussi nuisible à la santé qu'à la beauté. On trouve aussi dans le même ouvrage, un choix de formules et recettes cosmétiques avoués par la science, et des plus efficaces pour obtenir le résultat désiré. 1 vol. gr. in-18. 2 fr. 50 cent. Chez Garnier frères, libraires, au Palais-Royal, à Paris.

mes après trois quarts d'heure,— et quarante-six grammes cinq décigrammes, après y être resté une heure.

Devant ces faits, le lecteur doit juger que l'exhalation et l'absorption cutanée sont deux fonctions actives, incessantes, et qui ne sauraient éprouver d'arrêt ou de retard sans de graves inconvénients pour la santé.

L'humeur transpiratoire, à mesure qu'elle se volatilise, laisse sur la peau un enduit composé de matières animales et salines qu'elle tenait en dissolution. Cet enduit, en s'épaississant, finirait par boucher les pores et intercepter la transpiration, d'où résulteraient des désordres dans l'économie : il peut aussi irriter la peau et donner lieu, comme dans l'empoisonnement miasmatique, à de graves symptômes pathologiques, si les principes morbifiques qu'il contient sont absorbés et reportés dans le sang. Or, dans ces divers cas, le nettoyage de la peau par le bain est indispensable au maintien de la santé.

Relativement à la sensibilité de la peau, le bain et le nettoyage sont également indispensables pour la débarrasser de toutes les matières irritantes,

dont le contact prolongé pourrait irriter le vaste épanouissement nerveux cutané et développer une exaltation de sensibilité morbide qui amène toujours des accidents plus ou moins graves. Et ce n'est pas seulement par son action dissolvante des impuretés attachées à la surface de la peau, que le bain prévient les maladies, l'absorption de l'eau détend les organes intumescents, combat la sécheresse de la peau et calme les douleurs nerveuses.

Enfin, le bain et les ablutions sont encore nécessaires à l'exécution normale de la circulation capillaire du derme, à la souplesse de l'épiderme, qu'attaquent le froid, le chaud et les corps environnants.

CHAPITRE III.

SECTION I.

DIVISION GÉNÉRALE ET DISTINCTION DES BAINS.

Les bains doivent être considérés sous les trois aspects suivants :

1° Sous celui de leur nature;

2° Sous celui de leur température;

3° Sous celui des principes chimiques qu'ils tiennent en dissolution.

Considérés sous le rapport de leur nature, c'est-à-dire du fluide ou milieu qui les compose, les bains se divisent en :

Bain de rivière,

— de mer,
— de vapeur,
— d'air naturel,
— d'air condensé,
— de gaz,
— d'électricité,
— d'huile,
— de sables,
— de boues,
— de marc de raisin,
— de vin, etc.

Sous le rapport de leur température :

Bain froid,
— tiède,
— chaud,
— très-chaud.

Sous le rapport des principes chimiques naturellement en dissolution dans l'eau ou des substances ajoutées au liquide :

Bains d'eaux minérales naturelles ou artificielles.
Bains médicinaux,

Bains composés,

— cosmétiques, etc.

Le bain est dit *entier*, lorsque tout le corps plonge dans le liquide ou fluide ; — *partiel*, lorsqu'une partie seule du corps est immergée : bains de bras, de jambes, de siége. Quelquefois le bain partiel emprunte sa dénomination à la partie baignée ; ainsi, les bains de pieds et de mains se nomment *pédiluves*, *manuluves*. Viennent ensuite les bains partiels appelés *irrigations*, *lotions*, *ablutions*, *aspersions*, *affusions*, etc.

Le bain d'eau naturelle tiède, ou bain domestique, est celui dont on fait le plus communément usage ; il est indispensable à la propreté du corps.

Les bains de rivière et de mer, pris à la température naturelle, seront l'objet d'un chapitre spécial.

Bain gazeux. — Employé en médecine contre diverses maladies.

Bain de vapeur entier ou partiel. — La vapeur s'emploie, sèche ou humide, selon l'ordonnance du médecin ; nous lui consacrerons un article spé-

cial lorsque nous parlerons des bains russes ou orientaux.

Bain d'air condensé. — Application faite par le docteur Pravaz pour favoriser l'*hématose*, ou formation et rénovation du sang.

Bain d'électricité. — Employé dans les engorgements des tissus, roideur et paralysie des membres, etc.

Bain d'huile, fomentation, embrocation. — Ce bain est toujours partiel. L'immersion dans l'huile chaude d'une articulation roide, ankylosée, des doigts ou orteils affectés de rhumatismes goutteux, a quelquefois obtenu des succès. C'est un bain onctueux, adoucissant et calmant à la fois.

Bain de vin ou d'eau vineuse. — Il consiste dans un mélange d'une quantité plus ou moins grande de vin avec l'eau du bain. Le bain vineux est administré aux sujets languissants, débiles et cacochymes comme tonique, et très-propre à réveiller les forces vitales languissantes. La chirurgie emploie souvent les bains vineux partiels pour donner du ton aux parties engourdies et combattre la faiblesse des muscles condamnés à un long repos,

par suite de plaie, d'entorse ou de fracture. On peut substituer au vin des spiritueux, tels qu'eau-de-vie de lavande, de Cologne.

Bains de sables. — Peu usités. On avait cru que, procurant une chaleur plus sèche, ils produisaient de bons effets dans les affections rhumatismales.

Bains d'eaux minérales et thermo-minérales. — Possèdent des vertus bien constatées contre une foule de maladies.

Bains de boues minérales. — Mêmes propriétés que les bains de même nom.

Bain de marc de raisin. — Consiste à se plonger dans un gros tas de marc de raisin en fermentation. Ce bain, usité dans les pays de vignobles, s'administre contre les maladies par cause d'atonie.

Bains composés.

Nom générique indiquant un bain dans lequel on a ajouté une ou plusieurs substances médicinales ou cosmétiques.

Bains médicinaux. — Composés d'un ou de plusieurs agents médicamenteux, ajoutés à l'eau d'un

bain chaud ou froid. Parmi les bains médicinaux, nous ne citerons que les plus en usage.

Bain alcalin. — Pour obtenir ce bain, on ajoute 250 à 300 grammes de soude ou de potasse à l'eau d'un bain ordinaire. Il excite et modifie les fonctions de la peau. Le bain alcalin est un stimulant énergique de l'organe cutané; il convient dans les affections vésiculeuses et réussit à calmer les insupportables démangeaisons qui les accompagnent.

Bain acide. — Composé d'eau et d'acide sulfurique. Il convient dans les cas où il est nécessaire d'opérer une forte révulsion sur la peau.

Bain ioduré. — Bain d'eau naturelle, additionnée d'iodure de potassium, depuis 10 grammes jusqu'à 70.

Bain de sel. — Se prépare avec une dissolution d'un ou deux kilogrammes de sel de cuisine que l'on mélange au bain domestique. Ce bain jouit de propriétés stimulantes et agit sympathiquement sur les organes dont il active les fonctions.

Bains martiaux ou ferrugineux. — 500 à 600 grammes de sulfate de fer ajoutés à un bain ordinaire composent un bain ferrugineux, qui possède des vertus toniques et astringentes. Ce bain

s'administre avec avantage aux femmes chlorotiques, leucorrhéiques, et aux sujets scrofuleux, rachitiques, ou affligés d'une constitution chétive.

Bains cosmétiques. — Ils se préparent en ajoutant à l'eau d'un bain ordinaire une grande variété de substances propres à rafraîchir, adoucir et embellir la peau. Nous donnerons à la fin de l'ouvrage plusieurs formules de bains cosmétiques éprouvés par leur excellence.

SECTION II.

DE LA TEMPÉRATURE DES BAINS

SELON LES AGES, LES SEXES, LES TEMPÉRAMENTS, LES CLIMATS, LES PROFESSIONS, ET SELON L'ÉTAT DE SANTÉ OU DE MALADIE.

Selon les âges.

Première enfance. — L'enfant sera baigné dans une eau plutôt chaude que tiède. L'immersion d'un enfant nouveau-né dans l'eau froide, ainsi que le pratiquaient, dit-on, les Spartiates et les Scythes, est si dangereuse que, sur dix enfants, un seul à peine échapperait à la mort. Tenter ce violent moyen dans l'espoir de fortifier, d'endurcir l'en-

fant et lui assurer une santé plus robuste, serait une dangereuse épreuve, un infanticide peut-être... Les plus célèbres médecins de l'antiquité se sont élevés contre cette coutume barbare, et les médecins modernes en ont fait justice. Jean-Jacques Rousseau, que l'on cite souvent, a dit : « Beaucoup « de peuples sauvages lavent leurs enfants dans « les rivières; les nôtres, amollis, apportent en « naissant un tempérament déjà gâté. Commencez « donc à diminuer par degré la chaleur de l'eau « jusqu'à ce que vous laviez à l'eau tiède et même « glacée. »

Deuxième enfance. — Les bains tièdes sont de toute nécessité pour les enfants du second âge, comme moyen de propreté; les parents doivent leur faire prendre de temps en temps des bains frais de courte durée, pour donner du ton et du ressort à leurs fibres. Il est inutile de dire que c'est seulement pendant la saison chaude que s'administrent les bains frais.

Adolescence. — Puberté. — Jeunesse. — A ces âges, les plus beaux de la vie, où l'innervation et la calorification se font avec énergie, où toutes les

fonctions s'exécutent rapidement, les bains tièdes deviennent nécessaires pendant la saison froide, pour nettoyer la surface de la peau, siège d'une abondante exhalation. Mais, à ces âges, les bains froids devraient être de rigueur. Les père et mère, les instituteurs et les institutrices feront le plus grand bien à leurs enfants ou à leurs élèves de les mener à la mer ou à la rivière. La tonicité que les bains froids impriment au corps, jointe à l'exercice de la natation, ne peuvent que contribuer au développement des forces physiques et au maintien de la santé des jeunes sujets.

Age viril. — Lorsqu'une personne est arrivée à l'âge de la vigueur ; elle doit proscrire les bains chauds et ne faire usage que des bains tièdes pour l'entretien de la propreté du corps. Au sortir du bain, elle pratiquera des frictions avec une étoffe rude afin de favoriser les fonctions exhalantes et absorbantes de la peau. A l'âge mûr, encore plus que dans la jeunesse, les bains froids sont indispensables pour donner du ton à l'économie entière et entretenir la vigueur de toutes les fonctions. Les bains froids, nous ne saurions trop le répéter, sont, de tous les toniques, les meilleurs, les plus

sûrs pour conserver les forces en général et les génitales en particulier.

Vieillesse. — L'homme qui revient fatigué du voyage de la vie, et chez qui toutes les fonctions organiques se font lentement et en particulier la calorification, le vieillard, sujet à une foule d'infirmités, ne doit plus faire usage du bain froid, parce que, la réaction vitale qui lui succède étant incomplète, il peut en résulter de grands dangers pour son existence. Le bain tiède et le bain chaud sont les seuls qui lui conviennent; il doit en user fréquemment, car c'est le moyen de retarder la rigidité de ses fibres, l'oblitération des vaisseaux capillaires et de prolonger la durée de la vie.

Selon les sexes.

Les jeunes femmes, de même que les jeunes hommes, doivent, pour le maintien de leur santé, prendre souvent des bains de propreté, et, pendant la saison chaude, alterner le bain domestique avec les bains de mer ou de rivière. Soumise à une vie plus sédentaire que l'homme, la femme doit avoir recours au bain froid pour tonifier sa

constitution, lorsqu'elle est débilitée. Les femmes chlorotiques et leucorrhéiques trouveront souvent dans l'usage du bain froid et des frictions un remède à leur triste infirmité. Pendant l'époque menstruelle et la grossesse, les bains froids leur sont sévèrement interdits.

Selon les tempéraments.

Le tempérament sanguin exclut les bains chauds. — Le bain chaud serait nuisible au tempérament bilieux, tandis que le tiède lui est favorable. — Le tempérament nerveux demande les bains tièdes un peu plus chauds que le tempérament bilieux. — Le bain chaud doit être proscrit pour le tempérament lymphatique, attendu qu'il ne pourrait que relâcher encore ses fibres déjà si molles : ce tempérament exige impérieusement les bains froids.

Selon les climats.

Dans les climats chauds et pendant la saison d'été, le corps, environné d'une atmosphère dont la température dépasse souvent le degré de chaleur du sang, se trouve comme surchargé d'un excès

de calorique. L'exagération des fonctions exhalantes de la peau ne tarderait pas à occasionner des désordres organiques si la nature ou l'art n'y portait remède. C'est alors que les bains froids ou tièdes, c'est-à-dire à la température naturelle des eaux des pays chauds, sont indiqués, car non-seulement ils soustraient au corps l'excès de calorique, mais ils deviennent un moyen préservatif des maladies que pourrait développer l'extrême chaleur.

Dans les contrées brumeuses, froides et humides, les fonctions de la peau n'ayant plus la même activité que dans les pays chauds, les indications sont opposées. L'habitant du Nord se trouvera mieux du bain chaud que du bain froid. Quelques peuples septentrionaux, et particulièrement les Russes, sortent de l'étuve tout suants pour se jeter dans l'eau froide ou se rouler dans la neige, mais ils ont soin de rentrer immédiatement dans l'étuve afin de provoquer la violente réaction qui a lieu du centre à la circonférence.

Dans les climats tempérés, le bain doit être frais pendant la saison des chaleurs; tiède et un peu chaud en hiver.

Selon les professions.

Les bains offrent de grandes ressources hygiéniques pour prévenir et combattre les influences pernicieuses de diverses professions. Le corps étant exposé au chaud, au froid, à la poussière, aux émanations végétales et animales, etc., exige impérieusement des bains de propreté pour débarrasser la peau des impuretés, la rafraîchir et l'assouplir lorsqu'elle est desséchée. Il est très-regrettable que les ouvriers et ouvrières des ateliers et manufactures ne puissent, une fois par semaine, laisser dans l'eau d'un bain tiède les impuretés dont leur corps est souillé. Cette précaution hygiénique leur éviterait bien des incommodités et préviendrait bien des maladies.

CHAPITRE IV.

BAIN TIÈDE

OU BAIN DE PROPRETÉ. — BAIN DOMESTIQUE.

Nous commencerons notre description balnéographique par le *bain tiède*, comme étant le plus fréquemment usité, soit dans les établissements publics, soit dans les maisons particulières. Nous entrerons dans quelques détails sur sa nécessité, parce que, lié à l'hygiène privée, il nous semble que son usage n'est point aussi général, en France, qu'il devrait l'être, et que la sollicitude gouvernementale devrait lui donner toute l'extension possible.

Nous indiquerons plus loin le moyen d'abaisser

le prix du bain dans les grandes villes, et d'en multiplier l'usage.

Nécessité du bain de propreté.

Le bain tiède, les demi-bains, les bains partiels ou ablutions quotidiennes, sont tellement indispensables à la propreté du corps, et par conséquent au maintien de la santé, qu'un médecin philosophe qualifie de *monstrueuse* la personne malpropre par insouciance ou paresse. Les anciens législateurs avaient parfaitement compris toute l'importance des bains tièdes généraux et partiels. Ce fut dans un but d'hygiène publique et privée qu'ils inculquèrent de bonne heure dans l'esprit du peuple cette maxime, que pour être sain et robuste il fallait user du bain ; et ils firent comprendre aux femmes que pour être belles, fécondes et adorées des hommes, elles devaient se baigner souvent.

A Athènes, il existait une loi qui non-seulement obligeait les femmes à se baigner et à s'ablutionner, mais qui les forçait encore à se peigner, à s'épiler, à se parer, à se rendre belles et attrayantes. Des commissaires, nommés *gynécocosmes*, faisaient

chaque matin leur ronde dans toutes les maisons indistinctement, et les femmes qu'ils trouvaient malpropres, ou même négligées dans leur toilette, recevaient une verte réprimande pour la première fois : à la seconde infraction, leurs noms étaient inscrits sur une tablette, et exposés, en place publique, aux yeux de tous les citoyens; de plus, on les frappait d'une amende énorme : cinq cents drachmes pour être mal coiffée; mille drachmes lorsqu'à la négligence de la coiffure s'ajoutait celle des vêtements. On n'admettait point d'excuses : cette loi s'appliquait aux plébéiennes comme aux aristocrates. La femme dont le nom était ainsi exposé sur la place était à jamais perdue dans l'esprit des Grecs. Aussi, de tout temps et partout, les Athéniennes eurent une grande réputation de beauté; les différents peuples des deux Grèces les citaient comme modèles d'élégance et de propreté.

C'est à l'usage fréquent des bains et aux ablutions journalières que les femmes turques et mauresques doivent une peau saine, exempte de toutes ces maladies qui enlaidissent les femmes peu soigneuses de leur corps.

Température du bain tiède. — La température de

ce bain est relative aux tempéraments, aux saisons et à l'état atmosphérique. En été le bain tiède varie de 20 à 28 degrés; en hiver de 28 à 34 degrés; au-dessus ou au-dessous de ces limites, le bain rentre dans la catégorie des bains chauds ou des bains frais. — Quant aux tempéraments et à l'état de santé de l'individu, tel bain qui semblera trop chaud à une personne sanguine ou nerveuse, paraîtra beaucoup trop froid à une personne lymphatique ou mal portante. On comprend, d'après cela, que la température des bains doit être réglée sur le tempérament et les saisons. C'est ordinairement entre le 15^{e} et le 18^{e} degré du thermomètre que le corps humain se trouve en équilibre avec l'air atmosphérique; alors il n'éprouve ni chaud ni froid; si la chaleur monte de quelques degrés, on éprouve la sensation de chaleur; si, au contraire, la chaleur du bain s'abaisse de quelques degrés au-dessous du 15^{e}, alors c'est la sensation de froid qu'on éprouve, et qui va toujours en augmentant, jusqu'à ce qu'on sorte du bain ou qu'on y ajoute de l'eau chaude.

Les effets du bain tiède sur notre économie sont spéciaux et généraux.

Les effets spéciaux se manifestent ainsi : l'eau pénètre, ramollit la peau, la détrempe et fait tomber toutes les pellicules épidermiques qui en ternissent l'éclat, la débarrasse de toutes les impuretés que la transpiration a déposées à sa surface, et prévient ainsi une foule d'affections cutanées. En effet, la peau étant le principal organe par lequel le corps absorbe, excrète et se purifie, on conçoit combien il importe de l'entretenir incessamment dans un état de propreté qui favorise ses fonctions ; il n'est personne qui ne sache que la transpiration est un des meilleurs moyens d'élimination que la nature emploie pour rejeter de notre corps les humeurs excrémentitielles et entretenir le parfait équilibre de nos fonctions. Or, sans une peau saine et bien nettoyée, point d'équilibre parfait, point de restauration complète. La propreté étant une vertu domestique nécessaire à la santé de la famille, l'usage du bain est donc indispensable.

Les effets généraux du bain tiède sont mieux sentis et plus bienfaisants encore. L'eau, par la double action de son contact et de ses molécules absorbées, relâche les parties trop tendues, éteint

l'éréthisme nerveux, ralentit la circulation, détend les fibres musculaires, restitue aux fonctions leur liberté, dégage les forces organiques enchaînées par le spasme, ouvre passage aux sécrétions, assouplit les solides et entretient la fluidité des liquides. Vers la fin du bain, un sentiment général de bien-être gagne le corps entier; les paupières s'appesantissent : on se sent mollement entraîné au sommeil. Les femmes ardentes et nerveuses s'y trouvent rafraîchies et calmées; les personnes fatiguées y voient disparaître leur lassitude, et, après en être sorties, conservent pendant des heures entières une souplesse et une légèreté qui annoncent le libre exercice des fonctions vitales.

Les médecins hygiénistes regardent le bain tiède comme un des plus puissants moyens pour apaiser les mouvements orageux qui tourmentent la machine humaine, pour dissiper les inquiétudes musculaires, rafraîchir les organes et rendre le calme au système entier. Enfin, pour parler le langage médical, le bain tiède est émollient, calmant, rafraîchissant, délayant, apéritif et diurétique ; il favorise les effets des divers médicaments donnés à l'intérieur et tempère la violence de quelques-uns.

Ce bain, ainsi que nous l'avons déjà dit, convient aux tempéraments bilieux et nerveux; il produit de bons effets dans une foule de maladies, telles que l'hystérie, l'hypochondrie, les vapeurs, les convulsions, les fatigues morales, les toux nerveuses, la dysménorrhée, les obstructions du foie, du mésentère, les affections de l'utérus, de la vessie, dans presque toutes les maladies cutanées, etc., etc., etc.

Précautions à prendre pour le bain tiède, relatives à l'hygiène et à la propreté.

Tout le monde sait que les bains se prennent avant le repas, et que leur durée varie d'une demi-heure à une heure.

1° On attendra donc que la digestion des aliments soit faite, c'est-à-dire quatre ou cinq heures après le dernier repas, selon la force digestive de l'estomac, parce que, l'activité vitale se dirigeant sur l'estomac pendant le travail de la digestion, le bain la détournerait de cet organe pour la porter sur la peau, ce qui causerait très-probablement un trouble dans cette fonction.

2° S'assurer de la propreté de la baignoire et de la température de l'eau.

3° Lorsqu'on s'est assis dans le bain, veiller à ce que le cou et les épaules ne soient point à l'air.

4° N'y rester qu'une demi-heure ou trois quarts d'heure, au plus, pour les bains de propreté. Si l'on doit y rester plus longtemps, par ordonnance de médecin, ajouter de l'eau chaude lorsque la température du bain commence à baisser.

5° Vers la fin du bain, se frictionner le corps et les membres avec les mains. Les frictions et le massage faits par un aide enlèvent beaucoup mieux les matières impures que la transpiration a déposées sur la peau.

6° Il est expressément recommandé d'éviter, en sortant du bain, toute variation de température froide ou humide, car la peau se trouvant alors beaucoup plus impressionnable à l'air, la moindre sensation de froid serait vivement perçue, et porterait le trouble dans les fonctions transpiratoires ; ce trouble est toujours fâcheux. Il est rationnel, après le bain, de se reposer quelques instants, avant de vaquer aux affaires extérieures.

Recommandations relatives aux bains partiels.

Il ne faut jamais se laver le visage, les mains et les pieds dans une eau trop chaude ou trop froide ; l'eau à ces températures gâte, durcit la peau, la ride et la racornit. — Ne jamais plonger ces parties dans l'eau froide lorsqu'elles sont en moiteur, car il peut en résulter de dangereuses répercussions. — Se servir d'eau tiède ou simplement dégourdie en hiver et à la température ordinaire en été. — Se laver régulièrement les mains après avoir travaillé ou touché divers objets qui ont pu laisser sur la peau des molécules nuisibles, irritantes, contagieuses. Il est reconnu que beaucoup de rougeurs, de boutons, de démangeaisons, de dartres et autres maladies, se développant tout à coup au visage, sans cause connue, proviennent de ce qu'on y a porté les mains après avoir touché des corps impurs.

En résumé, on ne saurait trop recommander l'usage du bain tiède ou domestique et des ablutions quotidiennes ; les uns et les autres sont indispensables à la propreté et au maintien de la santé. Vivre sans se baigner, oublier de se laver, c'est entraver

les importantes fonctions de la peau. L'aspect dégoûtant de ces individus appartenant aux classes infimes de la société, l'odeur repoussante qu'ils exhalent et les hideuses maladies qui les rongent n'existaient point chez les peuples anciens, et, de nos jours, la loi religieuse qui oblige les Orientaux au bain et aux ablutions les soustrait aux hideuses affections cutanées qui se développeraient infailliblement parmi les peuples des climats brûlants. Chez les Occidentaux, le christianisme, en exaltant la spiritualité, a trop perdu de vue ces conditions de la santé physique. Pour y obvier, il est nécessaire de se pénétrer de la haute influence que la propreté du corps a sur la santé individuelle et générale; les bains et les ablutions sont, à ce titre, les plus puissants moyens que l'hygiène ait à sa disposition. Le célèbre Hufeland était profondément pénétré de cette vérité, lorsqu'il disait : « Les bains écartent une foule de maladies externes et internes; ils assainissent à la fois l'âme et le corps, fortifient les constitutions débiles et facilitent aux convalescents le retour à la santé; enfin, ils peuvent prolonger la vie. »

En France, malgré les immenses progrès de

l'hygiène, les bains publics sont encore trop rares, et les bains particuliers ne se rencontrent presque nulle part, à l'exception de quelques maisons immensément riches qui dérogent à la règle commune, tandis que, dans l'Inde ou en Orient, partout où il y a une mosquée on rencontre un bain public, dont le prix modique permet l'entrée à tout le monde. Le gouvernement français devrait non-seulement favoriser et encourager ces sortes d'établissements, mais encore leur allouer des sommes, afin que, dans les villes et villages, le prolétaire et le pauvre pussent, à l'exemple du peuple romain, jouir gratuitement des bienfaits du bain.

Il est triste pour une nation comme la nôtre d'avouer que l'habitant des campagnes ignore généralement ce que c'est qu'un bain de propreté; il ne se lave guère que le visage, les mains et les pieds, et encore faut-il qu'il y soit forcé par les épaisses souillures provenant de ses travaux : il croit qu'un bain de corps ne s'administre qu'en cas de maladie, de même qu'on administre un remède. De là vient l'aversion qu'ont les paysans pour cette sage mesure de propreté, et, lorsque

le médecin l'ordonne, le bain est presque toujours administré d'une manière incomplète, attendu qu'il est très-rare de trouver une baignoire dans un village. Cette privation du bain entretient la malpropreté dans les campagnes, et cette malpropreté, quelquefois repoussante chez le paysans, engendre une foule de maladies qui se perpétuent dans les familles, et qu'il serait cependant si facile de prévenir.

Nous dirons, à la louange de plusieurs villes de France, et surtout de la capitale, que, depuis plusieurs années, les bains publics s'y multiplient d'une manière tout à fait orientale ; plusieurs de ces établissements sont construits avec un luxe et des commodités qui ne laissent rien à désirer. On touve à Paris toutes les variétés de bains connus : bains naturels, bains d'eaux minérales artificielles, bains d'eau de mer, bains de vapeur, bains orientaux, bains russes, etc. Les *thermophores*, ou bains à domicile, ont surtout contribué à répandre l'usage du bain dans les familles ; mais le prix en est encore beaucoup trop élevé pour la classe pauvre. Ce serait au gouvernement à prendre des mesures pour faire jouir la classe laborieuse de la capitale

d'un moyen de propreté qui touche de si près à l'hygiène publique. Le gouvernement, dans sa sollicitude éclairée, a bien ouvert des salles d'asile; serait-il plus difficile d'ouvrir des salles de bains?

Si notre faible voix avait quelque portée, nous proposerions un moyen aussi simple que peu dispendieux d'établir des bains publics pour les pauvres, et en même temps des bains particuliers pour chaque maison qui en désirerait. Il s'agirait de former sur différents points de la ville des établissements contenant d'immenses chaudières d'eau chaude et des réservoirs d'eau froide. De ces établissements partiraient des tuyaux de conduite qui, de même que ceux pour le gaz, se rendraient aux salles de bains des pauvres et au domicile des propriétaires qui désireraient s'abonner; les abonnements seraient assurément assez nombreux pour couvrir les frais de tuyaux de conduite, et peut-être même pour défrayer le gouvernement de ses dépenses d'ustensiles et de chauffage. De cette manière le peuple aurait des bains gratuits; chaque maison pourrait avoir des bains particuliers, et les propriétaires, qui ont soin d'énumérer aux loca-

taires toutes les commodités de leurs maisons, pourraient, à juste titre, faire ressortir à leurs yeux les immenses avantages d'une salle de bains à domicile.

CHAPITRE V.

DES BAINS CHAUDS.

Ces sortes de bains, réservés à l'usage médical, se distinguent en

Bain chaud..... de 30 à 35 degrés.
Bain très-chaud..... de 36 à 45 degrés.

Nous répéterons encore ici que la température des bains est relative à l'âge, au tempérament, aux idiosyncrasies et à l'état de santé du sujet, ainsi qu'à la saison et même aux diverses variations atmosphériques. Une personne grasse, lymphatique, trouvera un bain de 30 degrés presque froid,

tandis qu'une personne maigre et nerveuse le trouvera beaucoup trop chaud.

Le bain chaud excite le réseau nerveux de la peau, ouvre les vaisseaux exhalants et absorbants, détache de l'épiderme les matières onctueuses produites par les diverses excrétions; il accélère la respiration et la circulation. Mais, au bout de quelque temps, l'eau perdant une portion de son calorique, le bain chaud devient tiède et jouit de toutes les propriétés de ce dernier.

Bain très-chaud.

Un milieu qui excède le degré de la chaleur animale doit nécessairement donner lieu à des phénomènes insolites.

Le corps, étant plongé dans un bain très-chaud, offre une série de phénomènes dont voici les principaux : accélération des mouvements du cœur; le pouls s'élève, bat avec force; la respiration est gênée, il y a oppression plus ou moins considérable; la peau rougit, le visage se gonfle et se couvre de sueur; les artères précipitent leurs battements; les oreilles bourdonnent; la capacité des vaisseaux n'est plus en rapport avec la violence de

l'impulsion humorale; la pression du sang contre les vaisseaux qu'il parcourt occasionne des frottements qui augmentent de plus en plus la chaleur; la transpiration est prodigieuse, tandis que l'absorption externe est nulle. Bientôt le baigneur éprouve des maux de tête, des éblouissements, des vertiges; s'il persistait à y rester plus longtemps, il pourrait en résulter des lipothymies, des défaillances avec perte complète de connaissance, et, s'il est pléthorique, une apoplexie foudroyante serait à craindre.

Cette exposition des phénomènes qu'occasionne le *bain très-chaud* démontre évidemment qu'il ne doit être administré qu'avec beaucoup de prudence, pour combattre certaines affections graves, et ne durer que quelques minutes.

Il résulte des observations médicales que le bain chaud est un puissant apéritif, un échauffant instantané, un sudorifique infaillible; qu'il est propre à détruire les obstructions lymphatiques, à évacuer une sérosité surabondante et à ranimer une chaleur prête à s'éteindre; qu'il convient dans certaines cachexies, dans les engorgements écrouelleux, dans certaines maladies cutanées indolentes,

dans les rhumatismes et apoplexies des vieillards, dans les engourdissements des membres, etc.

Nous citerons à ce sujet l'observation suivante :

Un vieillard septuagénaire, mais riche et marié depuis quelques années avec une jeune femme, tomba d'une apoplexie si forte que l'on perdit bientôt l'espérance de l'en tirer. Il avait toujours promis à sa femme de l'instituer héritière ; le testament n'était pas fait ; cette mort imprévue était un coup de foudre ; aussi rien n'égalait la douleur dont la future veuve donnait des preuves. Un médecin, touché de son désespoir, et se ressouvenant que Musgrave recommandait le bain des pieds dans l'apoplexie arthritique, conseilla le même remède : on saisit avec empressement ce secours ; on plongea le malade jusqu'au ventre dans l'eau bien chaude ; la connaissance et la parole revinrent ; le testament fut fait, l'apoplexie eut une rechute à laquelle le vieillard succomba, et la veuve jouit encore à présent de l'efficacité du bain chaud.

Les bains partiels très-chauds n'offrent pas les mêmes dangers que les bains entiers. Ainsi les *manuluves*, et particulièrement les *pédiluves* avec addition d'une substance irritante, sont d'un usage

presque général contre les maux de tête, les étourdissements, la suppression des règles, les embarras de poitrine, les toux sèches, la syncope hystérique, etc., etc., etc.

Quelques préceptes hygiéniques concernant les bains frais, tièdes et chauds.

On doit s'abstenir des bains frais pendant les maladies épidémiques.

Dans la majorité des cas la durée du bain tiède doit être de 25 à 40 minutes. — Celle du bain chaud de 5 à 8 minutes ; on doit se hâter d'en sortir quand la sueur ruisselle du visage.

Le bain tiède peut être d'un usage journalier, pourvu qu'on n'y reste pas longtemps. — Le bain frais demande un jour d'intervalle.

On sera très-circonspect dans l'usage du bain frais, mais on ne doit se permettre le bain chaud que sous la direction d'un médecin.

Lorsque après un bain de 35 à 40 degrés on veut exciter une abondante transpiration, il faut se mettre au lit et bien se couvrir.

Le bain chaud est plutôt nuisible que salutaire aux personnes bien portantes ; il doit être réservé contre certaines maladies.

CHAPITRE VI.

SECTION I.

DES BAINS FROIDS.

Les bains froids les plus généralement en usage sont les bains de rivière et les bains de mer. — L'immersion du corps, en entier, dans une baignoire ou un bassin rempli d'eau froide, les affusions et douches d'eau froide ne sont employées que par la médecine, pour combattre certaines maladies.

La température des bains froids et frais a été ainsi limitée :

Bain très-froid. . . . de 0 à 10 degrés au-dessous.

Bain froid..... de 0 à 15 degrés au-dessus.
Bain frais..... de 16 à 20 degrés au-dessus.

Les bains froids, pendant l'été, sont des plus bienfaisants aux personnes bien portantes ; les sujets faibles et débiles en retirent encore de plus grands bénéfices. La crainte des conséquences funestes de l'eau froide est sans fondement ; car le bain froid, pris avec les précautions hygiéniques dont nous allons parler, ne peut qu'être salutaire.

Phénomènes qui résultent de l'immersion du corps dans l'eau froide. — Ces phénomènes sont de deux ordres : les premiers ont pour cause la pression du liquide sur toute la surface du corps ; cette pression, qui est onze cent fois plus grande que celle de l'air, occasionne une gêne de respiration, un malaise qui disparaît dès qu'on s'est habitué à la pression de l'eau. Du reste, ce phénomène s'observe en petit lorsqu'on entre dans une baignoire.

Le second ordre de phénomènes dépendent de la température de l'eau. Dès que le corps se trouve plongé dans l'eau, il éprouve une vive impression de froid, un saisissement général suivi d'un frisson. Ce frisson est causé par la soustraction d'une portion du calorique de la peau et par le refoulement

des fluides de la périphérie du corps au centre
La respiration s'entrecoupe, la peau se contract
et offre un aspect mamelonné vulgairement nomm
chair de poule. Mais, ces phénomènes disparaisse
bientôt devant la réaction circulatoire qui ramèn
le sang et la chaleur du centre à la circonférence
alors, la respiration ainsi que la circulation re
prennent leur cours normal, et le bain devie
agréable.

Précautions hygiéniques a prendre avant d'entre dans la rivière ou la mer. — Le baigneur devr rester quelques minutes sur le rivage, avant de s eter à l'eau et attendre que toute transpiration a cessé.

Il existe deux manières d'entrer dans l'eau l'*immersion graduelle* et l'*immersion brusque*. L'im mersion graduelle est peu hygiénique et fort dés gréable ; car, bien que la température de l'eau so assez élevée en été, elle l'est toujours beaucou moins que celle du corps. Il résulte de l'imme sion graduelle une sensation d'autant plus pénib que le baigneur reste plus longtemps à s'imme ger complétement. C'est surtout lorsque l'eau com mence à atteindre le bas-ventre et l'épigastre, qu

le saisissement peut être accompagné de gêne respiratoire et quelquefois de crispations, d'anxiétés épigastriques si vives, que le baigneur est forcé de se retirer. Il est facile à concevoir qu'en s'immergeant d'abord les pieds, puis les jambes, et en arrivant peu à peu au reste du corps, il doit s'opérer un refoulement progressif des fluides vers la poitrine et la tête, refoulement qui peut occasionner des congestions dangereuses. Or tous les médecins proscrivent, d'une manière absolue, l'immersion graduelle.

Immersion brusque. — Cette manière est la plus convenable et la moins pénible; elle consiste à s'élancer subitement dans l'eau, à plonger ou à nager quelques brasses entre deux eaux. Les personnes qui ne savent point nager entreront en courant dans la rivière ou la mer, et s'assiéront brusquement dès qu'elles auront de l'eau jusqu'au-dessus du genou. On peut alors, en se servant des mains, se tourner et se retourner plusieurs fois, battre et agiter l'eau. Après ce premier saisissement on est à l'abri de toute impression pénible.

L'action du bain froid sur les vaisseaux capillaires est très-sensible; leur calibre se resserre au

point de faire refluer le sang dans les gros vaisseaux et d'occasionner une pléthore momentanée ; mais cet état disparaît à mesure que le corps se met en équilibre avec le milieu dans lequel il est plongé.

Précautions a prendre pendant le bain. — On ne doit jamais rester immobile dans le bain froid ; les personnes qui ne savent point nager exécuteront avec les bras et les jambes divers mouvements, frapperont l'eau, s'avanceront, reculeront, etc., de manière à mettre le système musculaire en action. Il est prudent de s'abriter la tête contre le soleil et de mouiller le front et le visage de temps en temps ; la vaporisation, qui a lieu à la surface de la peau mouillée, y entretient la fraîcheur.

Durée du bain. — La durée du bain froid, quoique n'ayant point de règles fixes, peut néanmoins être mesurée ainsi qu'il suit :

10 à 15 minutes pour les enfants ;
20 à 30 minutes pour les adultes ;
40 à 50 minutes pour les personnes faites.

La durée du bain sera d'autant moins longue que la température de l'eau sera plus froide.

Règle générale. — On doit sortir du bain aussitôt qu'on éprouve un frisson. Pour les personnes raisonnables, ce frisson est le coup de sonnette qui leur indique la sortie du bain.

Précautions après le bain. — Après la sortie du bain, il est dangereux de rester exposé nu au soleil, parce que la volatilisation de l'eau à la surface de la peau se fait au détriment de la chaleur intérieure du corps ; et lorsque la peau est tout à fait sèche, si l'on s'obstine à rester au soleil, alors une insolation est à craindre.

Or, après la sortie du bain, l'hygiène conseille de s'essuyer de suite et de s'habiller promptement. Un léger exercice après le bain, comme la promenade à pied ou à cheval, est très-salutaire. S'il arrivait que le baigneur doué d'une faible santé fût resté trop longtemps dans l'eau, et que la réaction de la chaleur centrale eût de la peine à s'établir à la périphérie du corps, s'il éprouvait des frissons, du malaise, il serait nécessaire de frictionner tout le corps avec un tampon de flanelle ou avec une brosse, afin d'exciter la peau et d'y rappeler la chaleur ; on lui fera prendre, en outre, quelques cuillerées d'un vin généreux. Les

frictions avant et après le bain ne peuvent qu'être favorables au baigneur. Voyez le chap. XI de cet ouvrage, qui traite particulièrement des frictions et autres pratiques utiles à la suite du bain.

Il est des personnes à peau fine et très-délicate qui, après quelques bains de mer, sont atteintes d'une éruption sur tout le corps; cette éruption, plus ou moins abondante, ne doit nullement les inquiéter, il suffit de remplacer les bains de mer par quelques bains d'eau douce pour la faire disparaître.

Effets consécutifs des bains froids sur notre organisation. — L'action du bain froid se manifeste par le raffermissement des tissus, par une vitalité plus grande des organes et par un surcroît de forces dans le corps entier. Lorsque le bain de rivière et surtout celui de mer est répété dans la mesure prescrite par l'hygiène, il étend ses bienfaits sur toute notre économie ; les membres sont plus agiles, plus robustes, les fonctions organiques s'exécutent plus facilement, la santé se fortifie, la peau acquiert plus de ton et de force de résistance contre les variations atmosphériques, source de tant de maladies. Cette dernière circonstance est si-

gnalée par les médecins qui ont observé que les effets stimulants de l'eau froide, et particulièrement de l'eau de mer, sur le réseau vasculaire de la peau, prévenaient ou du moins modifiaient l'action débilitante du froid. En effet, les marins s'enrhument moins facilement que les mariniers d'eau douce, sans doute parce que l'eau salée se vaporise plus lentement que l'eau douce, et que la couche saline qu'elle dépose sur la surface de la peau possède une action stimulante qui rend l'enveloppe cutanée moins impressionnable.

Jusqu'ici nous n'avons considéré le bain froid qu'en général, c'est-à-dire sous le rapport de la température, et nous avons confondu le bain d'eau douce ou de rivière avec le bain de mer. Ces deux sortes de bains, qui se rapprochent par leur température, s'éloignent l'un de l'autre quant à leurs effets sur le corps humain atteint d'affections chroniques. Nous allons maintenant discourir sur chacun d'eux en particulier.

SECTION II.

BAINS DE RIVIERE OU D'EAU DOUCE.

La plupart des médecins hygiénistes pensent que le bain de rivière produit, chez l'homme en santé, à peu près les mêmes phénomènes physiologiques, c'est-à-dire les mêmes effets que le bain de mer, à un degré moindre seulement. C'est ce que nous avons démontré plus haut dans le paragraphe qui traite de l'immersion du corps dans l'eau froide.

Le bain de rivière possède des propriétés toniques, stimulantes et rafraîchissantes; il est particulièrement ordonné aux constitutions molles, empâtées et gorgées de sucs blancs, aux constitutions épuisées par l'abus des plaisirs ou débilitées par de tristes flueurs blanches, si communes aux femmes sédentaires des capitales. Le bain de rivière est encore ordonné dans une foule de circonstances qu'il serait trop long d'énumérer; il nous suffira de dire que le docteur Thouvenel, auteur d'un excellent traité d'hygiène qui n'est malheureusement pas as-

sez lu, pense que beaucoup de personnes pourraient éviter les frais d'un déplacement et trouver dans les eaux de la rivière qui coule près de leurs foyers une grande partie des avantages du bain de mer. En effet, le corps étant plongé dans un milieu plus résistant que l'air, qui s'oppose à la transpiration cutanée, acquiert au lieu de perdre; c'est pourquoi la personne affaiblie, fatiguée par les chaleurs débilitantes de l'été, trouve dans le bain de rivière un prompt délassement et une nouvelle vigueur. Avant le bain, elle était nonchalante, accablée de lassitude; après le bain elle se trouve alerte et disposée à marcher, à agir.

La population des villes, et surtout la classe riche, serait mieux portante et plus vigoureuse si, au lieu de charger leurs enfants d'épaisses couvertures, de les entortiller dans la soie, la laine ou le coton, de les calfeutrer dans des appartements où le plus souvent circule un air épais, chargé d'émanations animales, on les accoutumait dès le bas âge au grand air, aux vêtements légers, aux exercices physiques; si on les habituait à l'usage de l'eau froide, soit en bains, demi-bains ou ablutions, en observant toutefois les gradations

exigées par l'âge et la constitution du sujet; ces enfants seraient, sans nul doute, plus vigoureux et mieux portants. Qu'on se rappelle les Spartiates, les Romains, les Celtes, les Germains, et nos aïeux les Gaulois : c'est au bain froid qu'ils durent leur force et leur vigueur.

Mais, il faut le dire à la gloire des institutions modernes, quelques faibles rayons de l'hygiène publique ont éclairé une partie de la nation; les habitants des grandes villes de France, et en particulier de la ville de Paris, ont enfin compris tout ce qu'il y avait de salutaire et de favorable à la santé dans le bain froid. De nombreuses écoles de natation pour les hommes et les femmes se sont établies sur la Seine; un superbe gymnase nautique s'est élevé sur ses bords, et la jeunesse des deux sexes les remplit du matin au soir. Des troupes de jeunes demoiselles s'exercent à la nage, rivalisent d'adresse, plongent avec audace et fendent le flot aussi rapidement peut-être que ces fières filles de Lacédémone qui traversaient plusieurs fois de suite le courant de l'Eurotas.

Aujourd'hui toute personne qui a reçu un peu

d'éducation sait que la gymnastique du bain froid, autrement dit la natation, est un excellent moyen de fortifier la constitution des jeunes filles, et d'exempter ou de guérir les jeunes femmes de certaines affections particulières à leur sexe, affections malheureusement très-communes, qui les pâlissent, détériorent leurs organes, influent toujours défavorablement sur les fonctions de la génération et souvent les rendent stériles [1].

SECTION III.

BAINS DE MER.

Considérations sur l'eau des mers.

L'eau de la mer n'est pas uniformément salée dans sa masse; le degré de salure varie d'abord selon les différentes mers et les latitudes, et ensuite de la superficie au fond, des bords au centre. Ainsi, la mer est beaucoup plus salée à sa surface, où il y a évaporation continuelle, qu'à une grande profondeur; elle est aussi plus salée sur ses bords

[1] Lisez à ce sujet l'*Hygiène du mariage*, ouvrage qui, en quelques années, est parvenu à sa cinquième édition.

qu'à son centre, et dans les mers du midi que dans les mers du nord. Ces différences de salure dépendent de la vaporisation plus ou moins grande qui a lieu à sa surface. Le grand Hippocrate, expliquant ce phénomène d'après les connaissances de son temps, disait : « Le soleil enlève à l'eau de mer ce qu'elle a de plus subtil ; ce qui est salé, étant plus lourd, reste fixe, tandis que le plus subtil se vaporise. »

D'après quelques savants qui se sont occupés des différents degrés de salure des mers, *mille grammes* d'eau pris dans le nord de la Baltique ont fourni à peine *seize grammes* de matières salines, tandis que, sur les côtes de la Bretagne, la même quantité d'eau a fourni *soixante-quinze grammes* de sels. Dans l'océan Atlantique, où le soleil ardent rend la vaporisation considérable, *mille grammes d'eau* contiennent *quatre-vingt quinze grammes* de sel. La Méditerranée et la mer Morte contiennent des proportions de sels encore plus grandes ; cette dernière surtout est rangée dans une catégorie à part, puisque l'énorme quantité de sels qu'elle tient en dissolution ne permet à aucun poisson d'y vivre, d'où lui vient son nom de *mer Morte*.

ANALYSE DE L'EAU DE MER DE LA MANCHE
PAR M. SCHWEITZER.

Sur 1,000 grammes d'eau :

Eau	964,74372
Chlorure de sodium	27,05948
Chlorure de potassium	0,76552
Chlorure de magnésium	3,66658
Bromure de magnésium	0,02929
Sulfate de magnésie	2,29578
Sulfate de chaux	1,40662
Carbonate de chaux	0,03301

C'est-à-dire environ trois et demie pour cent de sels.

ANALYSE DE L'EAU DE LA MÉDITERRANÉE,
PAR M. LAURENS.

Sur 1,000 grammes d'eau :

Eau	959,26
Chlorure de sodium	27,22
Chlorure de potassium	0,01
Chlorure de magnésium	6,14
Bromure de magnésium	0,00
Sulfate de magnésie	7,02
Sulfate de chaux	0,15
Carbonate de chaux	0,20

C'est-à-dire quatre pour cent de sels.

Nous pensons qu'outre ces sels, l'eau de mer doit contenir des traces d'iode et d'acide carbonique, principes que découvriront probablement de nouvelles analyses.

Air maritime. — L'air qu'on respire en mer et sur les côtes contient une plus grande proportion d'oxygène, sous un volume déterminé, que celui des contrées éloignées du bassin des mers ; d'où il résulte que la respiration est plus active, que la transformation du sang noir en sang rouge se fait plus rapidement, que les fonctions digestives et locomotrices s'exécutent avec plus de facilité. On a observé que les habitants des pays maritimes ont une respiration et une circulation plus larges, un appétit plus grand, le teint plus animé, les muscles plus développés, plus forts que les habitants des grandes villes éloignées de la mer.

L'habitation près de la mer est des plus favorables aux personnes qui sont dans un état de faiblesse par suite d'intempérance ou d'abus de travail, et à celles dont les fonctions digestives et circulatoires sont languissantes.

L'air de la mer, dit l'hygiéniste Tourtelle, convient particulièrement aux personnes lymphatiques

dont la fibre est molle, dont les tissus sont gorgés de sérosité; il est utile aux personnes affectées de cachexie humide, d'humeurs froides ; en un mot, il convient dans tous les cas d'étiolement, c'est-à-dire dans les affections caractérisées par la pâleur, la faiblesse, la sensation habituelle du froid et la lenteur des mouvements ; outre qu'il réveille l'action pulmonaire languissante, il électrise positivement et produit sur les animaux les mêmes effets que sur les végétaux.

Les excursions en mer, les promenades sur le rivage, les parties de plaisir en barque, où d'une main inhabile on essaye de manœuvrer les rames, donnent l'occasion de respirer l'air de la mer dans toute sa pureté, et bien des personnes sujettes aux digestions laborieuses, à l'hypocondrie, ont retrouvé dans ces exercices la gaieté et l'appétit. Et puis, quel autre spectacle plus grandiose que celui de la mer peut s'offrir à nos regards et réveiller en notre âme le sentiment de l'admiration ? La vue de cette immense plaine liquide, qui, dans son état de calme, réfléchit l'azur des cieux et se perd dans les vapeurs enflammées de l'horizon ; les tranquilles ondulations de la vague, le clapotement

monotone du flot qui vient expirer sur les bords ; quelques légers alcyons qui voltigent çà et là ; un navire aux voiles déployées qu'on aperçoit dans le lointain ; tout cela occupe tellement les yeux, que, bien souvent, le promeneur s'arrête, s'assied sur le sable du rivage, pour mieux considérer les vastes proportions de ce tableau ; puis tombe peu à peu dans une rêverie profonde. D'autres fois, c'est une plante marine, un coquillage, un caillou éblouissant qui attire son attention, et alors il n'est point rare de voir de nobles dames, des hommes très-sérieux, s'amuser à les ramasser.

Mais si l'horizon s'assombrit, si dans le lointain se forme un ténébreux orage, c'est une autre scène que la mer vous prépare.

Le vent qui s'est levé a ridé la surface unie de l'Océan ; il souffle avec plus de force ; l'onde s'agite, les vagues roulent, se détachent. Bientôt il redouble de violence et soulève des montagnes d'eau qui, en se brisant les unes contre les autres, dispersent au loin leur blanchâtre écume. Le sifflement des vents déchaînés se mêle au mugissement des vagues ; l'éclair déchire la nue, le tonnerre éclate, roule avec fracas ; une horrible confusion

se répand sur l'humide élément ; alors, l'ouragan déploie à vos yeux ses effrayantes beautés et remplit vos oreilles de sa formidable harmonie.

En récapitulant les distractions que procurent les grandes scènes maritimes, qui oserait nier les fortes impressions qu'elles produisent sur notre organisation physique et morale? qui oserait douter de son influence salutaire sur la santé ?

Action des bains de mer sur le corps humain.

Beaucoup plus toniques et stimulants que les bains de rivière, les bains de mer exercent une action puissante sur l'enveloppe cutanée ; le tissu de la peau se resserre, sa contractilité et sa tonicité sont augmentées. Cette action se communique bientôt aux divers systèmes de l'économie : la circulation s'anime, les sécrétions marchent plus rapidement, les forces locomotrices se déploient avec plus de facilité ; l'estomac est aussi influencé ; on mange davantage, les digestions sont plus promptes ; en un mot, il y a un surcroît d'énergie dans toutes les fonctions de la vie organique. Ces divers phénomènes vitaux exigent que le baigneur s'assujettisse à un régime ; on doit d'autant plus

insister sur ce point que l'énergie communiquée à l'estomac par l'air des contrées maritimes dispose le malade à manger beaucoup. Il faut donc se tenir en garde contre cet appétit insolite, et user de tempérance dans le boire et le manger.

L'endroit où l'on va se baigner doit être, autant que possible, abrité contre les vents et le soleil; nous disons ceci en passant pour les baigneurs qui préfèrent la plage aux établissements de bains.

Précautions hygiéniques avant, pendant et après le bain de mer.

Nous avons déjà énuméré, à la section concernant le bain froid, les diverses précautions à prendre pour éviter tout accident; néanmoins, comme on ne saurait trop mettre sous les yeux du baigneur inexpérient les pratiques utiles à la santé, nous répéterons ici quelques-uns des préceptes les plus essentiels.

L'heure la plus favorable au bain de mer est de deux à cinq heures après midi : à ces heures l'eau est plus chaude de 5 à 6 degrés.

On ne doit jamais se lancer à l'eau après des exercices physiques violents, immodérés, parce

que la grande calorification portée à l'extérieur par ces exercices serait subitement arrêtée par la vive impression de l'eau froide et refoulée sur les organes intérieurs. Il est donc prudent d'attendre que l'organisation soit rentrée dans son calme habituel.

L'excès contraire, c'est-à-dire le repos absolu avant le bain, a presque les mêmes inconvénients ; car le frisson ne tarde pas à saisir le baigneur nonchalant qui de son lit de repos passe au bain de mer. C'est pourquoi les personnes indolentes feront bien de prendre l'exercice de la promenade avant le bain, et se rendront à la mer à pied et non en voiture, à moins de chaleurs excessives.

L'immersion du corps doit être subite pour que l'impression du froid soit moins désagréable et qu'il n'y ait point refoulement du sang de l'extérieur à l'intérieur, et des parties inférieures à la poitrine et à la tête.

On ne restera jamais inactif dans l'eau ; les personnes qui ne savent pas nager frapperont la mer avec les bras, les pieds, et imprimeront à l'eau environnante des mouvements d'ondulation qui agiront mécaniquement sur la peau. Ces divers mou-

vements des membres, ainsi que l'agitation de l'eau, provoqueront la circulation du sang du centre à la périphérie du corps. Ce n'est qu'en usant de ces moyens qu'on arrive à de bons résultats.

La durée du bain sera d'autant plus courte que la température de l'eau sera plus basse. — Dix à quinze minutes suffisent pour les personnes faibles et chez lesquelles la réaction est lente à s'établir. Les personnes d'une forte constitution pourront y rester de 30 à 45 minutes. Les personnes, n'importe l'âge et la constitution, qui auront éprouvé un frisson après être restées quelque temps dans le bain, devront, si le frisson se réitère, sortir immédiatement de l'eau ; car, si elles s'obstinaient à y rester, de graves accidents leur feraient payer cher cette imprudente obstination. En effet, le premier frisson qui court sur le corps annonce que les forces vitales sont enrayées ; le pouls diminue, la respiration se ralentit, on éprouve un sentiment de froid général. Alors, si l'on ne sort pas immédiatement de l'eau et si les frictions ne ramènent point la chaleur à la peau, le visage se couvre d'une pâleur livide, tout le corps se refroidit, les veines s'effacent, les extrémités s'engourdissent, des pe-

santeurs de tête, accompagnées d'un malaise général, confirment le refoulement des forces et la concentration des fluides à l'intérieur. Quelquefois la peau se couvre de taches violettes, signes non équivoques de l'insuffisance de la circulation capillaire ; enfin, de ce refoulement du sang à la poitrine ou à la tête peut résulter une congestion, une apoplexie. Nous rembrunissons à dessein ce tableau, afin de bien faire comprendre au lecteur les dangers d'un bain froid trop prolongé.

Après le bain on doit s'essuyer avec un linge assez rude et faire des frictions sur toute la surface du corps. Les frictions, ainsi que nous le démontrerons dans un paragraphe spécial, possèdent l'immense avantage de réveiller la circulation capillaire et de ramener à la circonférence la chaleur que le bain avait refoulée au centre. Après les frictions, une promenade modérée est des plus favorables à la santé de l'individu.

Dans les établissements de bains de mer, il est d'usage de donner un pédiluve chaud aux personnes qui sortent du bain. Cette coutume, établie dans le but d'opérer une dérivation du sang des parties supérieures aux extrémités, n'est utile, en

réalité, qu'aux personnes qui éprouvent quelques symptômes de céphalalgie ou des pesanteurs de tête, suite de la congestion produite par la trop longue immersion dans la mer.

Des diverses manières de prendre les bains de mer.

1° Le bain de mer peut se prendre sous forme d'air simple, c'est-à-dire en exposant son corps nu à l'air de la mer.

2° Sous forme de *bain de sables*, en se plongeant le corps dans le sable chaud du rivage.

3° Dans une baignoire, l'eau de mer étant chauffée à la température du bain tiède. Les bains de mer en baignoire se prennent tantôt avec l'eau de mer pure et tantôt avec addition d'eau douce.

4° Enfin, les bains de mer proprement dits.

A ces distinctions on ajoute celles qui dépendent de l'état de la mer ; ainsi, on peut prendre le bain de mer :

à la lame,
à la mer montante,
à la mer descendante,

à la mer pleine,
à la mer basse,
à la mer calme ou agitée, etc., etc., etc.

Les baigneurs trouveront aux bains de mer des personnes expérimentées qui les instruiront, sur ces différents points, mieux que nous ne pourrions le faire.

Vêtements de bain et accessoires.

Le vêtement le plus commode pour le bain de mer et de rivière est un gilet-caleçon, espèce de justaucorps qui n'apporte aucune gêne aux divers mouvements et exercices de la natation. Les dames peuvent adjoindre à ce vêtement une petite blouse très-peu serrée à la ceinture, afin de cacher leurs formes aux regards curieux. Le gilet-caleçon doit toujours être fait d'étoffe de laine.

Tête. — Les hommes peuvent, sans inconvénient, se baigner la tête nue, lorsqu'ils ne sont point chauves; il sera toutefois prudent de leur part de se mouiller la tête de temps à autre, lorsqu'ils se baigneront au soleil, afin que la vaporisation de l'eau, qui a lieu, leur donne une sensation

de fraîcheur à cette partie, et les prémunisse contre les insolations et contre les céphalalgies.

Les dames, au contraire, devront se couvrir la tête d'une coiffe imperméable ; nous sommes, sur ce point, en opposition avec plusieurs médecins, qui prétendent que sous cette coiffe imperméable il se développe une chaleur, une transpiration qui peut devenir nuisible aux cheveux. Si les ennemis de la coiffe avaient réfléchi aux inconvénients d'une longue chevelure de femme mouillée par l'eau de mer, devenant poisseuse et très-difficile à sécher, ils n'auraient pas donné ce conseil. On sait généralement qu'une humidité persistante pendant plusieurs jours, à la base des cheveux, peut occasionner leur chute. Je pense donc, et beaucoup de personnes sont de mon avis, que, l'inconvénient de la chaleur que peut développer la coiffe imperméable étant bien minime en comparaison des dangers auxquels une femme peut s'exposer en plongeant la tête nue dans la mer, il est cent fois préférable d'avoir recours à la coiffe. Du reste, qui empêche la baigneuse, si elle sent sa tête chaude, de faire une pause, de délier les cordons de sa coiffe et de donner, un instant, sa tête à rafraîchir

à la brise de mer? Enfin, si la durée du bain ne doit être que d'un quart d'heure, d'une demi-heure ou de trois quarts d'heure au plus, ce n'est pas dans un si court espace de temps que la transpiration, accumulée sous la coiffe, pourra porter grand dommage à la santé.—Nous persistons donc à conseiller aux dames l'usage de la coiffe, et leur donnons l'assurance qu'elles s'en trouveront bien.

Chaussures. — Toute espèce de vieille chaussure est bonne pour le bain de mer, à condition qu'elle ait d'assez fortes semelles pour protéger la plante des pieds contre les fragments de coquillages, les éclats de petits cailloux, etc. Il est des personnes qui, outre les souliers, chaussent encore des sabots; cet excès de précaution ne saurait être nuisible, mais il rend la marche très-difficile.

Régime pendant la saison des bains de mer.

Le régime est un puissant auxiliaire des bains de mer, on ne doit donc pas s'en écarter, si l'on veut retirer tous les effets salutaires qu'on attend de ces bains.

Le baigneur, arrivé à la résidence qu'il a choi-

sie pour prendre les bains, se reposera quelques jours, s'il est fatigué du voyage; il consultera ensuite un médecin d'expérience, qui, d'après l'âge, le sexe, le tempérament, les habitudes et la nature de l'affection, lui indiquera un plan de conduite dont il ne devra jamais s'écarter, hormis les modifications que le médecin lui-même jugera à propos d'y apporter.

Parmi les règles concernant l'hygiène et le régime, celles qui doivent être le plus strictement observées sont : les heures du lever et du coucher, l'heure et la durée du bain, l'alimentation, et les promenades à pied, à cheval ou en barque, selon le goût de la personne.

Quant aux divers plaisirs qui se donnent rendez-vous dans les villes et les établissements de bains, tels que bals, soirées, fêtes, festins, etc., nous sommes loin de vouloir en sevrer le baigneur, mais nous ne saurions trop lui recommander la modération, la tempérance, car les excès sont toujours nuisibles à la santé.

Le régime alimentaire exclut les mets échauffants, de haut goût, les substances difficiles à digérer; on s'abstiendra de boissons alcooliques, on

pourra boire modérément du bon vin et l'on ne surchargera jamais son estomac d'aliments; enfin, on veillera à la liberté du ventre. Si, par des circonstances toujours blâmables, l'on faisait un écart de régime, il faudrait suspendre l'usage des bains pendant quelques jours, jusqu'à ce que l'organisation entière ait repris l'équilibre de ses fonctions.

Durée de la saison des bains de mer.

Une saison aux bains de mer dure ordinairement cinq ou six semaines, selon l'état de santé du baigneur et le plus ou moins de succès qu'il obtient du bain. Les personnes qui arrivent des grandes villes aux bains de mer doivent d'abord s'acclimater au nouveau pays qu'elles viennent habiter; car l'air qu'on respire sur le littoral des mers est beaucoup plus oxygéné que l'air de l'intérieur des terres. Pour s'habituer au bain de mer, il est bon de n'accorder que peu de durée aux premiers bains. Si ces bains produisaient une impression fâcheuse, telle que fatigues, chaleur, courbature, sécheresse à la peau, etc., on les suspendrait pendant quelques jours, puis on les recommencerait,

en leur donnant une plus courte durée, jusqu'à ce qu'on fût familiarisé avec l'eau de mer.

Le docteur Lecœur dit avec raison, dans son ouvrage sur les bains de mer, que l'usage de ces bains doit être modifié selon le tempérament, la constitution et surtout les maladies qui réclament leur emploi. Il ne suffit pas qu'un médecin ait prescrit les bains de mer, il faut encore qu'il indique la manière de les prendre, chauds, tièdes, froids, le temps qu'il faut y rester et peut-être la localité dans laquelle le baigneur devra se rendre. Faute de ces petits détails, peu importants en apparence, on ne retire pas des bains de mer tout le bien qu'on aurait pu en retirer.

Beaucoup de baigneurs ne s'aperçoivent qu'après la saison des effets des bains de mer sur leurs maladies; d'autres, après les premiers bains, éprouvent comme une recrudescence de la maladie chronique dont ils sont atteints, et n'en ressentent l'heureuse influence qu'au bout d'un certain temps, lorsqu'ils sont rentrés dans leurs foyers. En général, les bains de mer sont d'autant plus salutaires que leurs effets se manifestent d'une manière plus graduée.

Emploi de l'eau de mer à l'intérieur.

De toutes les eaux minérales salines, l'eau de mer est une des plus actives ; prise à l'intérieur, elle possède des propriétés excitantes, toniques, purgatives, fondantes, antiseptiques, vermifuges, etc. On a remarqué que l'usage simultané à l'extérieur et à l'intérieur de l'eau de mer, c'est-à-dire en bain et en boisson, modifiait les tempéraments lymphatiques, les constitutions scrofuleuses, dégorgeait les tissus et fondait les ganglions.

L'eau destinée à être bue ne doit jamais être prise sur les bords de la mer, où elle est impure; il faut aller la recueillir à une grande distance du rivage. — La dose à prendre chaque jour est de cinq à six cents grammes ; on commence par la couper avec un peu d'eau douce, d'eau d'orge ou de lait pour habituer l'estomac à la supporter, car souvent elle donne des nausées.

Les injections d'eau de mer, à la température tiède d'abord et ensuite froide, sont conseillées contre la leucorrhée, les engorgements et catarrhes utérins. — Coupée de moitié, son poids

d'eau douce et donnée en lavements, elle stimule le gros intestin et produit un effet laxatif sans engendrer de coliques.

Aperçu des diverses affections contre lesquelles les bains de mer peuvent être dirigés avec succès.

Après avoir étudié l'action physiologique et médicale de l'eau de mer, il nous reste à indiquer les cas où il convient de l'appliquer.

En général, les médecins s'accordent à ordonner les bains de mer contre les affections suivantes :

Rhumatisme musculaire et fibreux chronique ;

Leucorrhées, écoulements chroniques des parties sexuelles ;

Catarrhes utérins, vésicaux ; affections catarrhales chroniques des diverses muqueuses ;

Irritabilité et faiblesse générales, suites de l'usage des préparations mercurielles ;

Faiblesse générale, suite de convalescence difficile ou de constitution épuisée ; rachitisme ;

Pertes séminales, anaphrodisie, atonie des organes sexuels, stérilité ;

Anémie, chlorose, débilité constitutionnelle ;

Tumeurs blanches, engorgement lymphatique, écrouelles, œdèmes, leucopathies ;

Relâchement des divers tissus, ulcères indolents, plaies atoniques, abcès froids ;

Hémorrhagies passives, suites de faiblesse ;

Ankyloses, contractures des membres ;

Paralysie du rectum et de la vessie.

Enfin, les bains de mer sont prescrits comme moyens auxiliaires pour combattre les maladies nerveuses désignées sous le nom de *névroses*, espèces de protées insaisissables qui fuient incessamment devant l'investigation médicale : telles que l'épilepsie, la catalepsie, l'hystérie, la mélancolie, l'hypochondrie, la chorée ou danse nerveuse, les tremblements et vomissements nerveux, les migraines, l'aphonie, les palpitations nerveuses, etc., etc., etc.

Maladies qui contre-indiquent les bains de mer.

Quoique l'efficacité des bains de mer soit parfaitement constatée contre les nombreuses affections que nous venons d'énumérer, il ne faut pas conclure qu'on peut les prendre en toutes circon-

tances et qu'ils conviennent indistinctement à tout le monde ; il est une foule de cas où l'on doit strictement s'en abstenir. Ainsi :

Dans toutes les maladies aiguës et dans toutes les affections où il y a exaltation des forces vitales ;

Dans les affections organiques du cœur, comme hypertrophie, dilatation des ventricules, insuffisance des oreillettes par oblitération ou diminution de capacité.

Les poitrines faibles, les congestions et engorgements pulmonaires avec prédisposition à la phthisie, la toux sèche, l'engouement bronchique, etc., rejettent les bains de mer, qui leur seraient nuisibles.

Le bain de mer doit aussi être proscrit dans toutes les affections cutanées aiguës ; les personnes sujettes aux érysipèles, à la couperose, au zona, doivent strictement s'en abstenir.

La prédisposition aux congestions cérébrale et pulmonaire ; les hémoptisies aiguës, les hémorrhagies actives, et dans tous les cas où la prédominance du système sanguin fait craindre des congestions organiques et des hémorrhagies, le bain de mer est contre-indiqué, à cause des accidents

circulatoires qui peuvent survenir et menacer la vie du baigneur.

Les personnes atteintes d'ophthalmie et d'affections cutanées périodiques, d'hémorrhoïdes, de dyssenterie, etc., se garderont du bain de mer.

Les femmes nouvellement accouchées et celles qui sont dans leurs jours néfastes doivent aussi s'en abstenir.

Enfin, on pourrait étendre cette proscription à tous les sujets éminemment pléthoriques, aux personnes nerveuses à l'excès et très-irritables ; car, nous le dirons en terminant, beaucoup de personnes appartenant aux tempéraments pléthoriques et nerveux, jouissant d'une bonne santé, qui viennent aux bains de mer en partie de plaisir, s'en retournent très-souvent indisposées ou malades.

CHAPITRE VII.

SECTION I.

DES EAUX MINÉRALES ET THERMALES.

DE LEUR USAGE CHEZ LES ANCIENS ET LES MODERNES.

On appelle *minérales* toutes les eaux qui sourdent à la surface du sol, chargées de principes auxquels l'expérience a reconnu des propriétés médicinales. Lorsque ces eaux sont chaudes, on les nomme *thermales;* leur température, à la sortie du sol, varie de 10 à 80 degrés; il en existe quelques-unes dont la température égale celle de l'eau bouillante.

Les sources d'eaux minérales sont très-nombreu-

ses à la surface du globe, et notre pays est un des plus favorisés sous ce rapport ; la France en compte au delà de trois cents, presque toutes thermales.

Les eaux minérales ont été en tout temps et en tous lieux l'objet de l'attention des médecins et de la reconnaissance des malades. En effet, si l'efficacité d'un traitement peut être garantie par la sanction des siècles et le perpétuel usage qu'en ont fait les peuples anciens et modernes, les eaux minérales et thermales sont, sans contredit, un des agents thérapeutiques dont la puissance est le mieux établie.

Les nombreux vestiges d'établissements thermaux grecs et romains qu'on rencontre sur tous les points du vieux monde attestent de la haute importance que les anciens attachaient à ces sortes de bains et des bons résultats qu'ils en obtenaient. De nos jours, la foule qui se presse chaque année aux eaux thermales est la preuve la plus convaincante des bienfaits qu'on en retire.

Dans l'ancienne civilisation, presque tous les établissements d'eaux thermales d'une efficacité constatée avaient un temple consacré à quelque dieu ou déesse de premier ordre, et chaque fon-

taine d'eaux minérales était sous la protection de quelque jolie naïade. Comme la beauté avait le même attrait, le même empire dans les cieux et sur la terre, les déesses adoptaient certaines sources minérales ayant la propriété de réparer les désordres que causaient à la beauté du corps les plaisirs et l'amour. Il existait plusieurs de ces fontaines de Jouvence ; les deux plus célèbres se trouvaient à Patræ et à Argos. Dans cette dernière ville, la source minérale consacrée à Junon était enfermée dans un temple. On dit que la reine de l'Olympe y prenait un bain tous les ans pour raviver ses charmes, et, à son exemple, une foule de mortelles s'y baignaient fréquemment pour rajeunir leurs attraits maltraités par le temps. Il paraîtrait que la source de *Patræ* était ferrugineuse, et la guérison de la jeune Hébé, atteinte de leucorrhée, porterait à le faire croire.

Les anciens tirèrent le meilleur parti possible de toutes les sources minérales ayant quelque valeur ; les nombreuses traces de leurs travaux gigantesques pour assurer la circulation de ces eaux est, nous le répétons, une preuve de l'importance qu'ils attachaient aux établissements de ce genre.

Mais s'il existait des eaux possédant l'inappréciable vertu de rajeunir, il en existait d'autres auxquelles on accordait une propriété fécondante; et, de nos jours encore plusieurs de ces eaux ont conservé leur réputation de fécondité. On cite bon nombre de femmes mariées et stériles qui, après une saison aux eaux, ont eu la joie de devenir mères. Il y a de bien singulières histoires à ce sujet, mais qui ne sauraient trouver place dans cet ouvrage. Cependant, sans être incrédules, nous conseillons aux gens mariés de ne pas trop ajouter foi à la vertu fécondante des eaux. Le passage suivant de Boirot-Desserviers, que nous nous permettons de transcrire, pourra éclairer le lecteur sur cette question délicate.

« Les eaux de Bade sont bonnes pour une foule de maux ; elles ont surtout la propriété merveilleuse de favoriser la multiplication de l'espèce humaine. Les femmes y apportent une coquetterie incroyable. Toutes les classes de la société s'y confondent ; on y rencontre des ecclésiastiques et des moines qui s'y divertissent tout comme les autres. Sur tout ce qui a rapport au plaisir, il règne un accord général, une indulgence qu'on ne rencontre nulle

autre part. Le pays n'a rien de bien attrayant, mais le plaisir est tellement de l'affaire de ceux qui s'y rendent, qu'on croit se trouver dans la délicieuse île de Cythère. Là il est permis de jouir en commun des choses qui sont soumises ailleurs à un stricte monopole. »

Philippe de Limbourg donne encore une idée plus nette de la vertu fécondante des eaux d'une localité célèbre du duché de Trèves par ce fait bien connu : « Les bourgeois de Francfort, dit-il, ont soin de stipuler dans le contrat de mariage que leurs femmes n'iront qu'une fois dans leur vie aux eaux minérales de Schwalbach, dans la crainte qu'elles ne soient trop fécondes. »

Si les eaux minérales ont eu leurs prôneurs et leurs détracteurs; si les uns en ont fait une panacée universelle, et les autres une médication nulle ou dangereuse, la raison dit qu'il faut rejeter ces conclusions extrêmes, faites par des hommes qui n'étaient ni chimistes ni médecins. L'expérience de trente siècles a prouvé que les eaux minérales possédaient des vertus irrécusables et donnaient lieu à des phénomènes physiologiques invariables. Considérée d'une manière générale, leur action

ranime la circulation languissante, augmente l'énergie vitale, ramène à leur type normal les sécrétions viciées, diminuées ou supprimées, provoque des évacuations salutaires par les sueurs, les urines et les selles ; développe des rougeurs, des irritations, des boutons sur toute la surface du corps ; enfin, les eaux minérales opèrent une rénovation plus ou moins complète dans l'économie, ce qui a fait dire qu'elles retrempaient les organisations affaiblies ou malades. Or, pour tirer parti de ce puissant moyen que nous offre la nature, il ne s'agit premièrement que de savoir approprier les eaux minérales de telle on telle classe à telle ou telle maladie, ce qui exige nécessairement un tact médical joint à une connaissance de la composition chimique de ces eaux. — Secondement, toute personne, avant de faire usage des eaux, devra consulter un médecin éclairé, qui, d'après les indications du tempérament, des habitudes et du genre d'affection du consultant, ordonnera les eaux qui conviennent, avec le régime à suivre et la durée de la saison ; alors seulement les eaux jouiront de toute leur efficacité.

SECTION II.

CLASSIFICATION DES EAUX MINÉRALES ET THERMALES,

SELON LEURS PRINCIPES MINÉRALISATEURS, LEURS PROPRIÉTÉS MÉDICALES ET LEUR APPLICATION AUX DIVERS GROUPES DE MALADIES.

Parmi les diverses classifications des eaux minérales et thermo-minérales données jusqu'à ce jour, nous choisirons les plus simples, afin d'être bien compris et de ne laisser aucune incertitude dans l'esprit du lecteur.

Quatre grandes classes ont été admises :

1° Les eaux sulfureuses ;

2° Les eaux acidules ;

3° Les eaux ferrugineuses ou martiales ;

4° Les eaux salines.

Eaux sulfureuses.

Elles empruntent leur nom au gaz hydro-sulfuré ou acide sulfhydrique qu'elles contiennent.

Propriétés. — Elles sont très-excitantes à l'intérieur et très-stimulantes à l'extérieur ; elles pro-

duisent en outre une excitation générale qui détermine des mouvements critiques du centre à la circonférence. On conseille l'usage des eaux sulfureuses dans toutes les affections chroniques de la peau, la couperose, les éphélides ou taches hépatiques, les affections dartreuses et psoriques invétérées, etc.; dans les catarrhes et l'asthme; dans les engorgements des viscères et des ganglions lymphatiques; dans les croûtes laiteuses, les suppressions et irrégularités menstruelles, les engorgements indolents de l'utérus; dans les affections scrofuleuses et rachitiques, etc. Mais leur triomphe est dans la guérison des vieux ulcères, des cicatrices vicieuses, des roideurs des membres, des ankyloses, des exostoses, des rétractions musculaires et tendineuses, etc.

EAUX SULFUREUSUS DE PREMIER ORDRE.

Les eaux de cette classe les plus renommées et qui figurent au premier rang sont les eaux de :

Aix. . . . . *Savoie.*
Aix-la-Chapelle. . . . . *Prusse.*
Allevard. . . . . *Isère.*
Ax. . . . . *Ariége.*

Bade.	*Savoie.*
Bagnères-de-Luchon. . .	*Haute-Garonne.*
Baréges.	*Hautes-Pyrénées.*
Cauterets..	Id.
Eaux-Bonnes..	*Basses-Pyrénées.*
Eaux-Chaudes.	Id.
Enghien.	*Seine-et-Oise.*
Greoulx.	*Basses-Pyrénées.*
Louèche.	*Suisse.*
Saint-Sauveur.	*Hautes-Pyrénées.*
Schinznach.	*Suisse.*
Uriage..	*Isère.*
Vornet..	*Pyrénées-Orientales.*

EAUX SULFUREUSES DE SECOND ORDRE :

Arles-les-Bains..	*Pyrénées-Orientales.*
Baden..	*Autriche.*
Bagnères-Adour.	*Hautes-Pyrénées.*
Bagnols.	*Lozère.*
Cambo..	*Basses-Pyrénées.*
Castera-Verduzan.. . . .	*Gers.*
Escaldas..	*Pyrénées-Orientales.*
Guagno.	*Corse.*
La Preste.	*Pyrénées-Orientales.*
Vinca.	*Pyrénées-Orientales.*

Composition chimique. — En général, hormis quelques principes particuliers à chaque source, on re-

trouve dans toutes les eaux sulfureuses les principes chimiques suivants :

Acide carbonique libre.
Azote.
Sulfate de chaux.
— de magnésie.
— de potasse.
— de soude.
Carbonate de chaux.
— de magnésie.
— de fer.
Chlorure de calcium,
— de magnesium.
Silice.
Matière grasse organique.

Eaux acidules.

Elles sont aussi nommées *gazeuses* à cause du gaz acide carbonique libre qu'elles contiennent :

Propriétés. — Leur saveur est piquante, aigrelette ou saline ; prises à l'intérieur, elles fortifient l'estomac sans lui causer d'irritation ; elles augmentent les sécrétions urinaire et intestinale et modifient presque toujours l'état spasmodique du tube digestif. Leur propriété diurétique les rend précieuses dans les maladies des voies urinaires, et l'on croit que leur principe alcalin peut dis-

soudre les calculs vésicaux. Leur action spéciale sur le foie les fait recommander, par tous les médecins, dans les affections de cet organe; elles sont, à juste titre, préconisées contre les engorgements des viscères abdominaux; elles conviennent parfaitement aux constitutions sèches, bilieuses et nerveuses; on les emploie avec succès contre l'hémoptisie et la phthisie pulmonaire, contre les névroses, les affections chroniques des muqueuses, les fleurs blanches, les rhumatismes articulaires et lombaires, les ankyloses, les paralysies, etc.; enfin, elles sont recommandées dans toutes les maladies qui réclament une boisson rafraîchissante.

EAUX ACIDULES DE PREMIER ORDRE.

Les eaux les plus célèbres et les plus efficaces de cette catégorie, sont les eaux de

Bourbon-l'Archambault..	*Allier.*
Bussang.	*Vosges.*
Contrexeville..	Id.
La Bourboule..	*Puy-de-Dôme.*
Mont-Dore.	Id.
Pougues.	*Nièvre.*
Saint-Nectaire.	*Puy-de-Dôme.*

Seltz. . . . . *Belgique.*
Vichy. . . . . *Allier.*

EAUX ACIDULES DE SECOND ORDRE.

Audinac. . . . . *Ariége.*
Buxton . . . . . *Angleterre.*
Camare. . . . . *Aveyron.*
Châteauneuf. . . . . *Puy-de-Dôme.*
Chateldon. . . . . Id.
Chatel-Guyon. . . . . Id.
Clermont-Ferrand. . . . Id.
Dax. . . . . *Landes.*
Encausse. . . . . *Haute-Garonne.*
Gabian. . . . . Id.
Foncaude. . . . . *Hérault.*
Lamalou. . . . . Id.
Lanyeuc. . . . . *Haute-Loire.*
Montbrizon. . . . . *Loire.*
Orezza. . . . . *Corse.*
Pont-Gibaud. . . . . *Puy-de-Dôme.*
Sail-sous-Couzau. . . . . *Loire.*
Saint-Alban. . . . . Id.
Sainte-Marie. . . . . *Cantal.*
Saint-Mart. . . . . *Puy-de-Dôme.*
Saint-Myon. . . . . Id.
Saint-Pardou. . . . . *Allier.*
Ussat. . . . . *Ariége.*
Vic-sur-Cère. . . . . *Cantal.*

Composition chimique. — On retrouve généralement dans les eaux acidules, en proportion diverses, les principes chimiques suivants :

Acide carbonique libre.
Azote.
Hydrochlorate de soude.
— de magnésie.
— de chaux.
Bicarbonate de soude.
— de fer.
Sulfate de soude.
— de magnésie.
— de fer.
Hydro-sulfate de soude.
Silice.
Alumine.
Matière grasse organique.

Eaux ferrugineuses.

Ces eaux doivent leur dénomination à la prédominance du fer sur les autres principes qu'elles contiennent. Elles sont presque toutes froides, astringentes et plus ou moins acidules; cette dernière saveur provient de l'acide carbonique, dont la présence est indispensable pour tenir les sels de fer en dissolution. Les eaux ferrugineuses, surtout

les froides, sont de toutes les eaux minérales les plus abondamment répandues sur notre globe.

Propriétés. — Les eaux ferrugineuses sont éminemment toniques; elles impriment une activité sensible à la circulation; elles stimulent les organes, réveillent l'appétit, activent la digestion, et sont généralement très-efficaces dans les maladies par cause de débilité ou d'atonie, telles que : pâles couleurs, flaccidité des organes, flueurs blanches, aménorrhée, écoulements urétraux et catarrhe de la vessie, diarrhée chronique, hémorrhagie et hydropisie passives, pertes séminales, scrofules, etc. L'atonie du système génital, cause ordinaire d'impuissance et de stérilité, trouve souvent un prompt remède dans l'usage des eaux ferrugineuses. Ces eaux seraient dangereuses pour les personnes pléthoriques et celles qui sont affectées d'anévrismes du cœur ou des gros vaisseaux.

EAUX FERRUGINEUSES DE PREMIER ORDRE.

Les eaux ferrugineuses de premier ordre, c'est-à-dire dont l'action a été reconnue très-énergique, sont celles de :

Bourbon-l'Archambault.	*Allier.*
Bussang.	*Vosges.*
Campagne.	*Aude.*
Cransac.	*Aveyron.*
Dinan.	*Nord.*
Egrha.	*Bohême.*
Forges..	*Seine-Inférieure.*
Marienbad.	*Bohême.*
Passy.	*Seine.*
Pyrmont..	*Westphalie.*
Rennes.	*Aude.*
Selles.	*Ardèche.*
Spa.	*Belgique.*
Sylvanès..	*Aveyron.*
Vals..	*Ardèche.*

EAUX FERRUGINEUSES DE SECOND ORDRE.

Abbeville.	*Somme.*
Alais.	*Gard.*
Aleth.	*Aude.*
Ambonay.	*Marne.*
Attancourt..	*Haute-Marne.*
Aumale.	*Seine-Inférieure.*
Bagnères-Saint-Félix.. .	*Lot.*
Bagnères-de-Bigorre. . .	*Hautes-Pyrénées.*
Barberie..	*Loire-Inférieure.*
Beauvais..	*Oise.*

Bléville. . . . . *Seine-Inférieure.*
Bourges. . . . . *Cher.*
Briquebec. . . . . *Manche.*
Brucourt. . . . . *Calvados.*
Cambo. . . . . *Basses-Pyrénées.*
Chartres. . . . . *Eure-et-Loire.*
Charbonnières. . . . . *Rhône.*
Ebeaupin. . . . . *Loire-Inférieure.*
Fécamp. . . . . *Seine-Inférieure.*
Ferrières. . . . . *Loiret.*
Fontenelle. . . . . *Vendée.*
Forges. . . . . *Loire-Inférieure.*
Laroque. . . . . *Pyrénées-Orientales.*
Lépinay. . . . . *Seine-Inférieure.*
Laifour. . . . . *Ardennes.*
Les Andelys. . . . . *Eure.*
Mont-Lignon. . . . . *Seine-et-Oise.*
Nancy. . . . . *Meurthe.*
Noyers. . . . . *Loiret.*
Plombières. . . . . *Vosges.*
Pont-de-Vayre. . . . . *Ain.*
Pontivy. . . . . *Morbihan.*
Provins. . . . . *Seine-et-Marne.*
Quincié. . . . . *Rhône.*
Reims. . . . . *Marne.*
Rhuillé. . . . . *Sarthe.*
Rieu-Majou. . . . . *Hérault.*
Rouen. . . . . *Seine-Inférieure.*

Saint-Martin-de-Fernoué.	*Pyrénées-Orientales.*
Saint-Santin.	*Orne.*
Sarroy..	*Seine-Inférieure.*
Schwalbach.	*Duché de Nassau.*
Segray..	*Loiret.*
Sermaise..	*Marne.*
Sorède.	*Pyrénées-Orientales.*
Tarascon..	*Ariége.*
Tongres.	*Belgigue.*
Tryle-le-Château.	*Oise.*
Watweiler.	*Haut-Rhin.*

Composition chimique. — Les eaux ferrugineuses contiennent en général :

Acide carbonique libre.
Sulfate de fer.
Carbonate de fer.
Protoxyde de fer.
Chlorure de sodium.
— de calcium.
Carbonate de chaux.
— de magnésie.
Sulfate de chaux.
Phosphate de chaux.
Silice.
Matière organique azotée.

Eaux salines.

Ainsi nommées à cause des sels terreux et alcalins qu'elles contiennent en grande proportion, et qui ne sont ni sulfureuses, ni acidules, ni ferrugineuses.

Propriétés. — Prises à l'intérieur, les eaux salines établissent sur le tube digestif une excitation permanente qui entretient la liberté du ventre et produit souvent des effets purgatifs ; c'est pourquoi elles sont recommandées aux personnes bilieuses, mélancoliques, dont les fonctions exonératrices sont difficiles ou paresseuses. Les mucosités et la bile qui surchargent l'estomac et les intestins sont détachées et précipitées par ces eaux, qui, en outre, opèrent une dérivation salutaire. Elles guérissent aussi l'aménorrhée, les écoulements anciens, et, par l'abondante transpiration qu'elles provoquent, elles ouvrent à travers la peau une issue à beaucoup de maladies.

L'usage externe des eaux salines stimule la peau, dissipe les douleurs rhumatismales, les ankyloses récentes, les contractures musculaires, les paralysies, etc.

EAUX SALINES DE PREMIER ORDRE.

Les eaux de cette catégorie qui tiennent le premier rang sont celles de :

Aix.	*Bouches-du-Rhône.*
Bade.	*Suisse.*
Bade..	*Grand-Duché.*
Bagnères-Adour.	*Hautes-Pyrénées.*
Bagnols.	*Orne.*
Bains.	*Vosges.*
Balaruc.	*Hérault.*
Bourbonne..	*Haute-Marne.*
Bourbon-Lancy.	*Saône-et-Loire.*
Carlsbad..	*Bohême.*
Chaudes-Aigues.	*Cantal.*
Ems..	*Duché de Nassau.*
Lucques.	*Italie.*
Luxeuil.	*Haute-Saône.*
Néris.	*Allier.*
Niederbronn..	*Bas-Rhin.*
Saint-Amand..	*Nord.*
Saint-Gervais.	*Savoie.*
Plombières..	*Vosges.*

EAUX SALINES DE SECOND ORDRE.

Les eaux de second ordre sont celles de :

Absac.	*Charente.*
Avènes.	*Hérault.*
Barbazan..	*Haute-Garonne.*
Barbetan.	*Gers.*
Bath..	*Angleterre.*
Béchac..	*Landes.*
Bilazai..	*Deux-Sèvres.*
Caldas..	*Catalogne (Espagne).*
Capvernes.	*Hautes-Pyrénées.*
Dax.	*Landes.*
Epsom..	*Angleterre.*
Forbach.	*Moselle.*
Gamarde..	*Landes.*
Hombourg..	*Francfort-sur-Mein.*
Joche.	*Jura.*
Lachaldette.	*Lozère.*
Lamotte.	*Isère.*
Merlange.	*Seine-et-Marne.*
Miers.	*Lot.*
Moustier de Briançon.. .	*Hautes-Alpes.*
Pouillon.	*Landes.*
Préhac..	*Landes.*
Pulna.	*Bohême.*

Pyremont.	*Westphalie.*
Rosheim.	*Bas-Rhin.*
Saint-Laurens-les-Bains. .	*Ardèche.*
Sainte-Marie.	*Hautes-Pyrénées.*
Saint-Honoré.	*Nièvre.*
Saubuse.	*Landes.*
Sedlitz.	*Bohême.*
Soultz-les-Bains.	*Bas-Rhin.*
Sylvanès.	*Aveyron.*
Syradan.	*Hautes-Pyrénées.*
Tercis.	*Landes.*
Tœplitz.	*Bohême.*
Wisbad.	*Duché de Nassau.*

Composition chimique. — Les eaux salines sont chaudes ou froides ; elles contiennent en dissolution :

Chlorure de sodium,
— de calcium.
— de magnesium.
Sulfate de soude.
— de magnésie.
Carbonate de chaux.
Alumine.
Silice.
Quelques traces d'iode

CLASSIFICATION MÉDICALE

DES EAUX MINÉRALES ET THERMALES.

L'on a aussi classé les eaux minérales et thermo-minérales selon leur action physiologique, c'est-à-dire d'après les effets qu'elles produisent sur le corps humain ; on leur a donné des noms généraux qui caractérisent leurs propriétés. Ainsi, on a qualifié de :

Sédatives, les eaux salines tièdes et celles qui sont légèrement sulfureuses ;

Purgatives, les eaux fortement salines ou sulfureuses et celles qui contiennent un excès de sous-carbonate de soude ou de magnésie :

Toniques, les eaux ferrugineuses ;

Excitantes, les eaux fortement ferrugineuses et froides ;

Tempérantes, les eaux acidules froides et alcalines gazeuses.

L'usage des eaux se fait de deux manières, à l'intérieur et à l'extérieur. Prises en boisson, elles agissent d'abord sur l'estomac et ensuite sur les intes-

tins. Les fonctions de ces organes sont plus ou moins modifiées ou activées ; si l'action est forte, il y a vomissement, diarrhée ; si, au contraire, leur action modérée se communique à la peau ou aux reins, la transpiration s'établit, les urines coulent en abondance. Prises en bains, douches, étuves, c'est la peau qui se trouve particulièrement influencée ; il y a excitation, rougeur de l'enveloppe cutanée ; la transpiration commence, et une sueur plus ou moins abondante lui succède, selon l'intensité de la chaleur du bain et l'état de la santé du sujet.

En résumé, les affections pour lesquelles on fréquente le plus généralement les eaux sont :

Les affections des voies digestives,

Les engorgements des viscères abdominaux,

Les maladies des voies urinaires,

Les maladies chroniques de la poitrine,

Les diverses affections chroniques de la peau,

Les scrofules, le rachitisme, la chlorose,

Les affections nerveuses, rhumatismales, goutteuses, etc., etc.,

Les paralysies, ankyloses, tumeurs blanches, rétractions musculaires, cicatrices adhérentes, vieux ulcères, etc., etc., etc.

CHAPITRE VIII.

SECTION I.

INSTRUCTION SUR LA MANIÈRE DE PRENDRE LES EAUX.

Il en est des eaux minérales comme de tous les remèdes ; ces eaux sont très-salutaires lorsqu'elles sont employées avec prudence et discernement ; au contraire, elles deviennent nuisibles lorsqu'on les administre inopportunément.

Les eaux minérales sont administrées en bains, douches et boissons. Elles ne conviennent ni à toutes les maladies, ni à tous les malades ; une personne sage ne doit prendre les eaux que d'après les conseils d'un médecin instruit, expérimenté,

qui spécifiera la classe des eaux qui lui conviennent. Arrivée aux eaux, elle doit suivre strictement les prescriptions du médecin directeur de l'établissement, car il connaît mieux que tout autre les propriétés des eaux avec lesquelles il est familiarisé, ainsi que les différentes pratiques du traitement interne ou externe.

Selon les climats, les localités et l'état du printemps, la saison des eaux commence vers le milieu ou à la fin du mois de mai et finit en septembre ou en octobre. Les heures les plus convenables pour prendre les eaux sont celles du matin.

Hygiène du buveur d'eau.

C'est ordinairement le matin qu'on va boire les eaux minérales à la source même; on les prend par verres de 150 à 180 grammes.

Si l'estomac n'en est pas incommodé, on peut chaque jour augmenter la dose.

Quinze à vingt minutes sont de rigueur entre chaque verre d'eaux minérales.

Un léger exercice, après avoir bu, comme la promenade à pied ou à cheval, lorsque la matinée est belle, accélèrent les bons effets des eaux.

On peut boire les eaux pures, comme aussi on peut les couper avec du lait ou de l'eau d'orge. Tantôt on les prend chaudes et tantôt froides, selon la prescription du médecin. On dit que l'eau passe bien lorsqu'elle ne donne point lieu à des pesanteurs d'estomac, à des envies de vomir, et qu'au bout de vingt minutes on est disposé à les boire de nouveau.

Le déjeuner ne doit avoir lieu que deux heures après la prise des eaux.

La dose à boire sera variée selon l'âge, le sexe et les forces du sujet.

Les femmes, pendant leur époque menstruelle, devront boire les eaux chaudes, jamais froides, et en diminuer la dose si le cas l'exige ; elles en supprimeraient l'usage si elles en éprouvaient des inconvénients, et ne les reprendraient qu'après la cessation du flux cataménial.

Les personnes qui arrivent aux bains d'eaux minérales pour la première fois, pour y passer deux saisons, ne boiront les eaux que pendant quinze jours, et feront un repos de dix à douze jours ; ensuite elles recommenceront à les boire de nouveau

si l'état de leur santé l'exige ; dans le cas contraire, elles s'en abstiendront.

S'il arrivait qu'on n'obtînt pas les heureux résultats qu'on espérait, il ne faut point se décourager ; car beaucoup de maladies demandent plusieurs saisons aux eaux pour obtenir une guérison sinon complète, du moins une amélioration notable.

On ne cessera jamais l'usage des eaux d'une manière brusque ; il convient, sur la fin du traitement, de diminuer la dose à boire, et de revenir peu à peu au point où l'on avait commencé.

Action des eaux thermales sur l'économie.

Phénomènes primitifs. — Pendant les premiers instants de l'immersion, le pouls se concentre, on éprouve une gêne plus ou moins incommode de la respiration ; mais, au bout de quelques minutes, la circulation reprend son cours, s'accélère, et le pouls dilaté bat avec force. Bientôt les mouvements respiratoires sont plus rapprochés, la face se colore et ruisselle de sueur, les yeux s'injectent, les lèvres se gonflent, la tête s'alourdit ; alors on doit, sans délai, sortir du bain ; car, en y restant plus longtemps, on courrait les risques d'une congestion.

Ces phénomènes, qui varient d'intensité selon l'âge, le sexe, le tempérament et l'excitabilité nerveuse du sujet, s'observent constamment. C'est pour cela qu'il est expressément recommandé aux personnes sèches et nerveuses de ne prendre ces bains que de courte durée. Les personnes à fibres molles, de constitution lymphatique, ou avancées en âge, supportent au contraire de longues immersions sans en être incommodées.

Phénomènes consécutifs. — A sa sortie du bain, le sujet offre une coloration rouge plus ou moins vive de la peau; la sueur sort en gouttelettes et ruisselle; sa tête est un peu embarrassée, et quelquefois il chancelle sur ses jambes. Transporté dans son lit, il éprouve une détente générale; la circulation reprend son type accoutumé; le pouls, quoique large, n'a plus la même force; la respiration n'est plus gênée; une chaleur halitueuse, qu'accompagne une abondante transpiration, s'établit sur toute la surface du corps, et le bien-être ressenti par le baigneur le dispose doucement au sommeil.

Hygiène du baigneur. — Manière de prendre les bains.

Les bains d'eaux minérales peuvent se prendre chauds, tièdes et frais, selon l'ordonnance du médecin. Ils sont généraux lorsque le corps entier y est plongé, et locaux lorsqu'une partie seule est immergée.

Les bains se prennent ordinairement le matin, à jeun, et quand le corps est reposé ; car le bain ne produirait plus les mêmes effets sur un corps fatigué.

Le médecin fixera le degré de température du bain, qui est d'une grande importance pour le malade. Le bain chaud serait dangereux pour les personnes affectées de maladies des poumons, du cœur, ou qui auraient une prédisposition aux congestions sanguines, à l'apoplexie. — Le bain frais serait nuisible aux goutteux, aux rhumatisants, et aux sujets atteints de névroses.

Lorsque le genre de maladie exige des bains chauds, il est bon de les faire précéder par quelques bains tièdes.

On rencontre des organisations auxquelles un

bain tempéré occasionne un frisson intérieur ; alors il faut augmenter la température de quelques degrés.

Il est de règle, pour la plupart des malades, de donner le bain à une température qui laisse, quand on en sort, une sensation de douce chaleur.

La durée du bain tiède est d'une heure, plus ou moins, selon l'état du baigneur.

La durée du bain chaud est de quinze à vingt-cinq minutes ; on doit en sortir dès qu'on éprouve de l'anxiété, du malaise.

On recommande aux baigneurs qui n'ont jamais fait usage des eaux de ne rester qu'un temps très-court dans les premiers bains ; ce n'est qu'après en avoir pris plusieurs et s'être familiarisés avec eux qu'ils pourront chaque jour en augmenter successivement la durée.

Avant le bain. — Dans les jours frais et pluvieux, il est essentiel de se vêtir chaudement pour éviter toute impression de froid en se rendant au bain.

On ne se baignera point après une nuit agitée, après une émotion violente de colère, d'effroi, etc. On attendra que l'ébranlement nerveux soit calmé.

Pendant le bain.—S'assurer d'abord si la température du bain n'est ni trop haute ni trop basse.

Les malades sujets aux évanouissements, aux convulsions, aux lipothymies, à l'hystérie, à l'épilepsie et autres affections qui les privent de connaissance, ne doivent jamais se baigner seuls.

Les personnes dont le sang se porte facilement à la tête ou à la poitrine entreront lentement dans le bain ; elles se mouilleront successivement le visage, la nuque, les épaules et la poitrine avant de s'y asseoir. — Celles qui sont faibles de poitrine, qui ont des suffocations ou des palpitations, ne devront s'enfoncer dans le bain que jusqu'à l'épigastre ; elles garantiront du froid la partie supérieure de leur corps au moyen d'un gilet de flanelle.

Il vaut mieux être assis que couché dans le bain.

Si le sang montait à la tête, on appliquerait sur le front des linges imbibés d'eau froide et souvent renouvelés.

On ne doit jamais dormir dans le bain, car le sommeil pourrait devenir dangereux.

Il est bon de se frotter le corps dans le bain ; ces frictions doivent surtout avoir lieu sur les parties endolories.

Après le bain. — A sa sortie du bain, le baigneur doit s'essuyer ou se faire essuyer promptement ; s'il peut se faire frictionner, cela n'en vaudra que mieux. Lorsque son corps sera parfaitement sec, il s'enveloppera dans un peignoir ou une couverture de laine, afin d'être à l'abri de toute impression de froid, et se fera transporter dans son lit. Une heure de repos au lit suffit ordinairement pour laisser le temps à la moiteur du corps de se dissiper d'elle-même.

Cette heure écoulée, le baigneur s'habillera et, s'il fait beau, consacrera une heure à la promenade à pied ou à cheval, en attendant le moment de déjeuner.

Plusieurs médecins conseillent l'exercice immédiatement après le bain ; ils n'ont sans doute pas réfléchi que beaucoup de personnes se baignent au premier crépuscule, et qu'à la sortie du bain le corps est moite, l'air très-frais et la campagne encore humide de rosée ; que cette promenade serait contradictoire au précepte suivant :

Les baigneurs seront toujours chaudement vêtus, une douce transpiration étant favorable au traitement par les eaux thermo-minérales ; ils s'abs-

tiendront des vêtements d'été pendant toute la durée de ce traitement.

La promenade immédiate ne devra donc être autorisée qu'après les bains pris aux époques de la journée où le soleil a répandu partout sa chaleur.

Cependant, pour donner toute latitude aux personnes qui fréquentent les bains en partie de plaisir, nous dirons :

Si le ciel est beau et qu'on ne soit pas trop fatigué du bain, on peut user d'une promenade modérée.

Les personnes qui se trouvent fatiguées ou excitées après le bain doivent se reposer, et celles qui sont portées à suer devront la provoquer et entretenir la sueur en se mettant au lit.

Le *nombre des bains* est subordonné au genre de maladie, à l'âge et au tempérament de l'individu ; on peut néanmoins, d'une manière générale, fixer le nombre des bains de quinze à vingt pour une saison, et à trente pour les deux saisons, en prénant un repos de dix à douze jours entre la première et la seconde saison.

Les accidents les plus ordinaires pendant le traitement par les eaux thermales sont : la fièvre, les

céphalalgies, les gastralgies, les éruptions cutanées, quelques coliques, de l'anxiété, des nausées, etc.; mais ces indispositions sont passagères, le médecin des eaux leur trouve un prompt remède.

BAINS DE BOUES MINÉRALES.

Les effets généraux de cette espèce de bain diffèrent peu de ceux que produisent les eaux, mais leur action locale est plus marquée. — La peau devient rouge et se couvre d'éruptions, il y a révulsion assez forte. Les boues s'emploient en bains entiers ou en cataplasmes dans les cas ou la maladie a résisté aux eaux. Après un bain de boue il est de toute nécessité d'entrer dans un bain d'eau minérale pour se nettoyer, mais il faut en ressortir de suite.

BAINS DE GAZ.

Ces bains se prennent dans des boîtes établies pour cet usage. Aucune autre espèce de bain ne produirait des effets plus sensibles sur certaines maladies, affirme le médecin directeur des eaux de Marienbad, qui, en plusieurs circonstances, en a retiré des effets presque miraculeux. Les bains

de gaz s'administrent tantôt partiellement et tantôt en entier, à l'exception de la tête. Ils augmentent considérablement les fonctions transpiratoires, surtout chez les goutteux et les rhumatisants. Chez les femmes, ils excitent la muqueuse utérine, font devancer l'époque des règles, et rendent cette évacuation plus abondante. Ce bain porte également son excitation sur les hémorrhoïdes, aussi est-il un puissant remède pour rappeler cet écoulement lorsqu'il a été brusquement supprimé.

Les bains de gaz se prennent avec des vêtements ni trop serrés, ni trop lourds. Lorsque ce bain n'est ordonné que localement, on expose la partie hors de la boîte à l'endroit où sort le gaz. Comme l'action du gaz excite la transpiration, il est urgent de bien se couvrir lorsqu'on sort du bain pour rentrer chez soi.

SECTION II.

DE LA DOUCHE.

DE SON MODE D'ACTION SUR LES TISSUS, ET DES MODIFICATIONS QU'ELLE LEUR FAIT ÉPROUVER.

On a donné le nom de *douche* à une colonne d'eau de cinq à dix lignes de diamètre, quelque-

fois plus, quelquefois moins, tombant de diverses hauteurs.

Toutes les parties du corps, le ventre excepté, peuvent être soumises à l'action de la douche. La durée varie de 10, 20 à 25 minutes; l'expérience a prouvé qu'une douche plus longtemps prolongée, non-seulement ne produirait plus les effets désirés mais qu'elle donnerait des résultats contraires. La douche peut se prendre avec ou sans bain; dans le premier cas, elle doit toujours précéder l'immersion du corps. La douche thermale agit triplement : 1° par le calorique, 2° par le poids de la colonne d'eau, qui produit un ébranlement dans les tissus, 3° par les gaz, sels et autres substances que l'eau tient en dissolution.

Ces trois forces, agissant simultanément, portent leur énergique excitation sur le lacis vasculaire et nerveux cutané, augmentent la force de la circulation capillaire ainsi que la chaleur locale, et modifient la vitalité de la peau et des tissus sous-jacents.

Après ces premiers phénomènes, l'action spéciale de la douche accroît les sécrétions et excrétions cutanées, et favorise la résorption interstitielle.

Alors les vaisseaux blancs engorgés se désobstruent, la circulation normale se rétablit dans les vaisseaux microscopiques ; les fluides arrêtés ou retardés reprennent leur cours naturel, les principes morbides sont expulsés par les sueurs, et, plus tard, sous la puissante activité des fonctions sécrétoire et résorbante, les tumeurs et engorgements s'affaissent, les plaies, les ulcères se cicatrisent, et les douleurs disparaissent.

On distingue trois espèces de douches :

1° à jet,
2° en arrosoir,
3° à gouttes.

Douche a jet. — Le malade est placé dans une baignoire contenant de l'eau tiède jusqu'au-dessous du genou. Il prend la position la plus convenable pour recevoir la douche, et, de temps en temps, il imprime un mouvement de va-et-vient à la partie afin que le jet ne tombe pas toujours sur le même point. La température de la douche est réglée par le médecin ; elle varie de 28 à 35 degrés. — Le diamètre de la douche et sa hauteur sont subordonnés à la sensibilité de la partie. On préserve

le visage des éclaboussures de la douche au moyen d'un écran.—Lorsque la douche a été reçue pendant quelques minutes, on plonge le corps dans le bain et on le fait brosser; on ressort de nouveau du bain pour recevoir la douche et s'y replonger encore; puis, enveloppé dans un peignoir de laine, on se jette sur un lit de repos.

Douche en arrosoir.—La personne se place dans une baignoire à moitié pleine d'eau chaude; elle reçoit sur le corps la pluie froide de la douche, pendant quelques secondes seulement, et se plonge dans l'eau du bain. Une minute après, elle se lève et reçoit de nouveau l'arrosement d'eau froide, et toujours ainsi jusqu'à ce qu'on ait reçu toute la douche prescrite; on termine par des frictions avec une brosse.

La douche en arrosoir est trop négligée, car elle est un excellent moyen de guérison de beaucoup de maladies; elle convient surtout aux constitutions délicates et nerveuses dont la trop grande susceptibilité de la peau constitue une disposition habituelle aux refroidissements, aux rhumatismes, aux catarrhes, etc. Ce genre de douche est reconnu pour être un excellent tonique, un excitant exté-

rieur qui, loin de déplaire, finit par devenir agréable.

La DOUCHE A GOUTTES se donne à la température chaude ou froide ; on expose la partie souffrante à la goutte d'eau qui tombe incessamment ; de temps en temps on soustrait la partie et on la replace sous la douche. Ce moyen est ordonné dans les cas où la sensibilité locale trop grande ne pourrait supporter la douche à jet. On vante beaucoup la douche froide à gouttes contre certaines affections où les tissus sont atoniques, et particulièrement contre la faiblesse des organes génitaux de l'homme.

Régime alimentaire du buveur d'eau et du baigneur.

La manière de vivre est de la plus haute importance pendant qu'on prend les eaux. La tempérance dans le boire et le manger est de rigueur, car, sans elle, les forces de la nature sont enrayées et les remèdes les plus puissants deviennent stériles.

On ne surchargera jamais son estomac, parce que les digestions laborieuses neutralisent les effets des eaux.

On rejettera de son régime tout ce qui est gras, coriace, aigre, échauffant, flatulent, comme, par

exemple, les farineux gras et lourds, les beurrées, les pâtisseries, le pain frais ou mal cuit, les pois, les lentilles, les haricots, les viandes à la vinaigrette et toutes celles qui sont grasses et difficiles à digérer, comme l'oie, le porc, certains poissons. Tous les mets préparés aux sauces grasses et piquantes doivent être proscrits.

On choisira pour aliments les viandes rôties de bœuf, de mouton, de veau; les volailles, les poissons à chairs blanches; et, parmi les légumes, les épinards, les asperges, les artichauts, les haricots verts, etc., accommodés avec peu de beurre. On pourra, en outre, user de fruits bien mûrs et choisir parmi les compotes de prunes, de pommes, de poires, d'abricots, etc. Pour boisson, un vin léger coupé d'eau : du reste, l'instinct de l'estomac fait bientôt apercevoir les aliments qui conviennent ou qui sont à rejeter, par le temps que cet organe emploie à les digérer.

Entre les repas, on devra s'abstenir de manger et de boire, même quand on se sentirait de l'appétence. L'habitude de prendre du café, de la bière, des limonades ou autres boissons semblables nuit à l'efficacité du traitement.

Le thé est nuisible à toutes les personnes qui ont le système nerveux irritable ; il doit être sévèrement proscrit.

Les personnes qui n'ont point d'appétit à l'heure du déjeuner pourront prendre un bouillon, ou un peu de café au lait, en y trempant une biscotte.

Toutes les boissons échauffantes et stimulantes sont nuisibles ; le punch, les liqueurs, les fruits à l'eau-de-vie, etc., sont strictement défendus.

Hygiène morale. — Rien ne s'oppose plus énergiquement aux bons effets des eaux et ne nuit plus à la santé que les passions tristes, les mouvements concentrés de l'âme ; il est donc indispensable de les éviter, de les combattre et de chercher à les dissiper par de douces distractions.

On doit également renoncer aux méditations et contentions d'esprit, incompatibles avec le but de guérison qu'on se propose ; on chassera de sa pensée les occupations d'affaires, les souvenirs désagréables, les soucis, enfin, toutes les préoccupations sérieuses, et l'on recherchera tous les amusements, toutes les occasions qui peuvent procurer d'agréables distractions.

La danse modérée, l'équitation, les parties de

plaisir dans un beau site à quelque distance des bains, la lecture de livres qui réunissent l'agréable à l'utile, les petites sociétés de personnes choisies, les conversations gaies, etc., etc., sont de puissants auxiliaires au traitement par les eaux minérales.

Pour ce qui concerne le sommeil et la veille, nous répéterons avec tous les physiologistes que le sommeil avant minuit est le plus salutaire; que le jour est fait pour veiller, pour agir; que la nuit est faite pour dormir : se coucher entre dix et onze heures, se lever à cinq ou six heures, c'est suivre l'ordre naturel. Six à sept heures de sommeil sont généralement la mesure la plus convenable. Trop de sommeil rend lourd au physique et au moral.

Quant au sommeil après le repas, nous croyons que dans nos climats tempérés c'est une habitude superflue et souvent nuisible, à moins de durs travaux physiques et de grandes fatigues. Si ce qu'on nomme communément *faire la sieste*, *la méridienne*, n'est pas devenu une habitude indispensable, il est sage de s'en priver. Beaucoup de médecins ont observé que le sommeil après le repas avait une influence pernicieuse sur les maux de

tête, de gorge et de poitrine. Ainsi, toutes les personnes atteintes de ces maux et celles qui ont une prédisposition aux congestions pulmonaires et cérébrales doivent fuir ce sommeil trompeur et faire de l'exercice pour le chasser; car les personnes qui s'y livrent éprouvent à leur réveil des palpitations de cœur, des oppressions de poitrine, des étourdissements, un malaise général. C'est pour prévenir les accidents que peuvent amener ces symptômes que nous proscrivons le sommeil après le dîner.

Nous dirons, en terminant, que les eaux minérales et thermales les plus fréquentées se trouvent en France, en Italie, en Suisse et en Allemagne. Ce sont de véritables lieux de plaisance où, pendant la saison des bains, afflue une foule de personnes de tout sexe, de tout âge et de toute condition. Les unes y viennent chercher la santé, les autres le plaisir. Le voyage qu'il faut faire pour se rendre à ces établissements; le séjour à la campagne, l'air pur qu'on y respire, les sites pittoresques, les délicieuses promenades sur les coteaux et dans les vallées, les cercles aimables, les distractions, les amusements nombreux et variés,

impriment aux fonctions organiques une activité très-favorable à la santé du corps et de l'âme. Là, on oublie les affaires, les soucis de la vie du monde pour se livrer aux plaisirs de la campagne; là, on entend le chant des oiseaux, le frôlement des brises à travers le feuillage et le doux murmure des ruisseaux ; on jouit du spectacle d'un magnifique lever de soleil, d'une tiède soirée, d'une nuit calme et embaumée de parfums. Alors les heures s'enfuient douces et légères, les journées se succèdent rapidement au milieu des impressions délicieuses que fait naître une belle nature. Ce sont toutes ces circonstances réunies qui font recommander par l'hygiène et la médecine le voyage aux eaux minérales. Aussi voit-on le plus grand nombre des baigneurs, qui étaient arrivés pâles, maigres, taciturnes, s'en retourner, à la fin de la saison, gras, frais, contents, et se promettant bien d'y revenir.

SECTION III.

EAUX MINÉRALES ARTIFICIELLES.

La chimie moderne, à qui rien n'est impossible, après avoir analysé toutes les eaux minérales connues, est parvenue à composer sur place des eaux minérales parfaitement semblables et qui ne le cèdent en rien aux eaux prises à la source même. On pourrait ajouter que, dans certains cas, les eaux artificielles sont préférables aux naturelles, dans ce sens que le chimiste peut les graduer à volonté, c'est-à-dire augmenter on diminuer leur force, leur action, selon la susceptibilité nerveuse de l'individu qui doit en faire usage. D'un autre côté, la saison des eaux ne dure que trois ou quatre mois de l'année; cette époque passée, il n'est plus possible de prendre les eaux minérales naturelles, tandis qu'on peut user, n'importe en quel mois de l'année, des eaux artificielles.

Les eaux minérales artificielles qui se fabriquent le plus généralement sont celles de Baréges, du mont Dor, de Vichy, Plombières, Néris, Bour-

bonne, Luxeuil, Balaruc, Spa, Seltz, Sedlitz, Pulna, etc.

Les eaux salines purgatives, ferrugineuses et acidules sont imitées avec une perfection des plus remarquables.

Tout le monde sait que l'eau de Baréges artificielle ne le cède en rien à l'eau de Baréges naturelle.

Les bains d'eaux minérales artificielles sont très-hygiéniques pour certaines personnes ; ils conviennent particulièrement aux tempéraments lymphatiques et aux constitutions qu'affaiblit le bain chaud.

Mais on ne peut nier que les bains d'eaux minérales naturelles ont sur les bains d'eaux minérales artificielles les avantages de la distraction du voyage, du changement d'air et de la série de bains non interrompus pendant toute une saison, tandis que les personnes à qui l'on prescrit des bains d'eaux minérales artificielles n'en prennent que tous les deux ou trois jours, ce qui doit évidemment rendre la médication languissante. Il est à présumer que si les bains artificiels se prenaient

avec la même ponctualité que les naturels, on en retirerait d'aussi notables effets.

Parmi les eaux minérales artificielles, les ferrugineuses et les acidules sont celles qu'on prescrit le plus fréquemment en boisson. L'art est parvenu à imiter, avec une telle précision, les eaux de ces deux catégories, et les a rendues si agréables à boire, qn'elles sont généralement préférées.

Les eaux acidules artificielles sont désormais reconnues supérieures aux eaux acidules naturelles, lorsque celles-ci ne sont point bues à la source même. En effet, l'eau de Seltz qu'on exporte au loin éprouve toujours une altération marquée dans sa composition, par la perte d'une partie du gaz acide carbonique qu'elle contenait à la source; tandis que l'eau de Seltz artificielle récemment sortie du laboratoire contient la proportion de gaz dans son entier.

Déjà, depuis longtemps, parmi les eaux minérales naturelles, il en est qui ne peuvent plus rivaliser avec celles que l'art produit artificiellement; et tandis que l'usage des premières se restreint chaque jour, la consommation des secondes s'accroît et se popularise de plus en plus.

L'eau de Seltz bien préparée doit contenir cinq fois son volume d'acide carbonique ; elle se boit pure ou sucrée ; coupée avec du vin rouge ou blanc, elle compose une boisson aussi agréable que salutaire.

CHAPITRE IX.

BALNÉOGRAPHIE

OU

DESCRIPTION DES BAINS EN USAGE CHEZ LES PEUPLES ANCIENS ET MODERNES.

Bains romains.

Les Romains déployèrent un grand luxe dans la construction de leurs bains publics. Ils en multiplièrent le nombre de manière que chaque quartier, chaque rue, en possédât au moins un. L'étendue de ces édifices était si considérable, que l'historien A. Marcellin les compare à des villages, à des villes. On y voyait des rues, des jardins, des

places, des portiques, où s'exerçaient les athlètes ; des jeux de boules, de paume, de ballons ; des bibliothèques, des étangs d'eau vive, d'immenses avenues d'arbres, des bosquets, des terrasses et une si prodigieuse quantité de corps de bâtiment, d'appartements et de corridors, qu'il fallait avoir une longue habitude pour ne point s'y perdre.

Les plus considérables, comme aussi les plus magnifiques de ces édifices, étaient les bains de Caracalla, d'Agrippine, d'Hadrien et de Dioclétien. Ces derniers contenaient trois mille baignoires et trois vastes piscines dans lesquelles on pouvait nager. On peut se figurer l'immense étendue de ces derniers par le nombre des ouvriers qui y travaillèrent pendant cinq ans : l'historien Baronius en porte le nombre à quarante mille.

Le bâtiment propre aux bains se divisait en huit pièces : 1° l'*Aquarium*, salle au milieu de laquelle était creusé un vaste bassin alimenté d'eau par divers canaux ; 2° *Vasarium*, autre salle contenant plusieurs vases d'airain de large dimension et remplis d'eau à diverses températures ; 3° *Caldarium vel Laconicum*, salle voûtée ou étuve sèche ; 4° *Tepidarium vel Vaporarium*, ou étuve humide ;

5° *Hypocaustum*, vaste four dont la voûte s'étendait sous le dallage des étuves ; 6° *Frigidarium*, local destiné aux aspersions et ablutions froides ; 7° *Elœophesium*, salle où se pratiquaient le massage et les onctions d'huile naturelle ou parfumée ; 8° enfin l'*Apodyterium*, ou salle servant de vestiaire. De nombreux conduits distribuaient la chaleur dans l'étuve sèche, tandis que d'autres lançaient la vapeur aqueuse dans l'étuve humide. Quelques établissements possédaient un plancher de marbre sur lequel on jetait de l'eau lorsque les dalles avaient été chauffées jusqu'à l'incandescence. Ce mode de produire la vapeur humide est celui dont se servent encore les Russes, à quelque différence près. La voûte des étuves était percée de deux ouvertures, dont l'une, vitrée, laissait passer la lumière, et l'autre, fermée par un bouclier d'airain qu'on soulevait à volonté, laissait échapper l'excès de calorique et renouvelait l'air de l'étuve.

Les Romains entraient d'abord soit dans l'étuve sèche, soit dans l'étuve humide, où ils restaient de cinq à huit minutes, et en sortaient pour entrer dans le *tepidarium* où ils se faisaient asperger d'eau chaude, tiède ou froide, selon les goûts.

Quelques-uns se plongeaient dans des bassins d'eau tiède, d'autres quittaient l'étuve pour se rendre au *frigidarium*, où ils étaient arrosés d'eau froide. Dans le nombre des baigneurs, on en voyait qui, dédaignant l'aspersion froide, couraient tout en sueur se précipiter dans la *piscina naturalis*, vaste bassin d'eau froide, où ils nageaient quelques instants et en sortaient pour rentrer dans l'étuve. La piscine des Bains de Dioclétien était revêtue de marbres, et son immense circonférence permettait à cent baigneurs d'y nager à leur aise. Le bain terminé, chaque baigneur passait dans la salle aux onctions, où il se faisait frictionner, et de là au vestiaire pour reprendre ses vêtements.

Les voûtes des différentes salles de bains, véritables chefs-d'œuvre d'architecture, s'appuyaient sur des colonnes d'ordre ionique. De riches mosaïques couvraient le sol. Les murs étaient partout festonnés de délicates sculptures et tapissés de peintures magnifiques. Une profusion de statues et de reliefs décoraient le vestiaire et les vestibules. On jugera de la richesse et de la valeur des pièces qui décoraient les thermes romains par ce passage de Pline : « On avait, raconte-t-il, placé dans les

thermes d'Agrippa la statue d'un baigneur qui se frottait avec la *strigile*. Cette statue, ouvrage de Lysippe, était d'un si beau travail, que l'empereur Tibère, la jugeant supérieure à toutes celles qui existaient dans Rome, la fit transporter dans sa chambre à coucher. Mais le peuple, ne pouvant supporter cette privation, s'ameuta devant son palais et força Tibère à la faire remettre à son ancienne place.

Les baignoires, vases, ustensiles et autres objets propres aux bains répondaient à cette magnificence. Les baignoires étaient en marbre précieux, en granit égyptien, en porphyre, etc. Il y en avait de fixes et de mobiles. Parmi ces dernières, plusieurs se trouvaient suspendues à des chaînes, de telle sorte qu'en leur imprimant une impulsion, le baigneur y était balancé comme dans une escarpolette.

Une foule d'esclaves étaient attachés au service des bains. Parmi eux, on comptait les *Aquarii*, qui distribuaient les eaux ; *Fornicatores*, esclaves employés à chauffer l'*hypocaustum* ; *Iatraliptes*, ayant fonction d'essuyer avec des peaux de cygne ; *Fricatores*, ou frictionneurs, dont le soin était de

frictionner le corps du baigneur et de le gratter avec des strigiles; *Tractatores*, espèce de *masseurs* qui pétrissaient les muscles, tiraient et faisaient craquer les articulations; *Alipilarii* ou épileurs, dont l'adresse était merveilleuse pour arracher les poils sans douleur; *Dropacistes*, nettoyeurs de cors et de durillons; *Unctores*, esclaves chargés de verser des parfums et des essences sur le corps de celui qui sortait du bain, et de l'onctionner d'huile et de graisse; *Paratiltres* ou nettoyeurs et nettoyeuses des diverses ouvertures du corps; *Picatrices* ou peigneurs, qui étaient chargés de peigner, de parfumer les cheveux et la barbe.

L'ouverture des bains publics était annoncée au son d'un timbre ou espèce de cloche. Le peuple y accourait en foule pour s'y exercer aux jeux et y réparer ses forces épuisées. Sous les portiques, sur les places, dans les avenues et les salles dépendant des bains, on entendait des chanteurs, des musiciens, des rhéteurs, des poëtes, etc.; on y vendait aussi une grande variété d'objets d'art et de toilette. C'était comme un immense bazar où chacun venait chercher des distractions.

Le gouvernement allouait des sommes considé-

rables à l'entretien des bains publics. Le prix ne dépassait jamais un *quadrans* (2 centimes). Les soldats et les pauvres pouvaient entrer gratis dans les bains que les empereurs entretenaient à leurs frais. Là cessait toute distinction entre le peuple et l'aristocratie : Titus, Adrien, Marc Aurèle, Vespasien, Alexandre Sévère, aimaient à s'y baigner au milieu de la foule, et on ne les distinguait des autres baigneurs qu'à leur manteau de pourpre.

Les Romains, ainsi que nous l'avons dit, commençaient le bain par l'eau chaude, et le terminaient par l'eau froide, c'est-à-dire qu'ils se soumettaient à des douches en arrosoir dont la température, diminuant par degrés, arrivait à son état naturel. Afin de mieux se nettoyer la peau et de la débarrasser de toute malpropreté, ils se faisaient racler le corps avec de petits couteaux en buis, nommés *strigiles*. Les riches se servaient de couteaux d'ivoire, de dent d'hippopotame ou autre substance précieuse. On raconte à ce sujet qu'un vieux soldat, n'ayant pas le moyen de se procurer un racleur, se frottait le dos contre le mur ; l'empereur Adrien, qui se baignait à peu de distance, lui demanda pourquoi il se frottait ainsi ? C'est, lui répondit le

soldat, parce que je ne puis payer un valet. L'empereur, au même instant, lui envoya trois esclaves, qui le raclèrent de la tête aux pieds. Le lendemain, vingt autres soldats, encouragés par la libéralité de l'empereur, vinrent se frotter contre des colonnes, en face de lui ; mais, cette fois, Adrien leur fit seulement distribuer des strigiles, afin qu'ils pussent alternativement se gratter à leur aise.

CHAPITRE X.

BAIN ORIENTAL OU DE VAPEUR.

Le bain oriental remonte aussi à la plus haut antiquité. Nous le voyons employé par les plus an ciens habitants du globe, soit comme moyen hygié nique, dans un but de délassement et de propreté soit comme moyen médical, pour atténuer le douleurs et obtenir la guérison de certaines mala dies.

Les temples de l'Inde, de l'Égypte et de la Grèc possédaient des étuves où les prêtres allaient s délasser des fatigues que leur causaient les longue cérémonies du culte. Dans le temple de Memphis il existait une magnifique salle de bains où l'eau

la vapeur et les parfums étaient prodigués pour compléter le bien-être des baigneurs. Les initiés aux mystères d'Isis, après les terribles secousses de l'initiation, y trouvaient un doux repos nécessaire à la réparation de leurs forces épuisées.

Ulysse, racontant ses aventures dans le palais enchanté de la magicienne Circé, s'exprimait ainsi :

« J'entrai dans une salle recouverte de marbres précieux, où j'éprouvai une délicieuse chaleur. Une nymphe, ravissante de beauté, épancha de l'eau chaude sur ma tête, et m'arrosa d'essences. Lorsque, enivré de parfums, je sentis mon corps et mon esprit libres de toute lassitude, elle me couvrit d'une fine tunique de laine, et m'invita à me coucher sur un lit de repos. »

Strabon et Baccius racontent que Minerve prépara un bain de vapeur à Hercule pour le délasser de ses pénibles travaux. Hérodote, Platon, Aristote, parlent de ces sortes de bains comme d'un usage très-fréquent chez les Asiatiques, et qui se serait répandu en Grèce après la guerre de Troie. Les Laconiens s'attribuaient cette découverte, et donnaient à leurs étuves le nom de *laconicum*. Les

Athéniens et les Messéniens apportèrent des améliorations progressives dans la construction de leurs bains de vapeur, et Platon proposa de régir ces établissements publics par des lois particulières. Les colonies grecques construisirent des étuves à l'instar de la mère patrie, et y firent plusieurs importantes modifications. Les Romains ne tardèrent pas à adopter le bain de vapeur, et surpassèrent, comme nous l'avons démontré, tous les peuples du monde par la magnificence de leurs constructions en ce genre. Alors ces bains devinrent une ressource pour le traitement d'une foule de maladies, et les médecins, à l'exemple d'Hippocrate, se servirent désormais du bain de transpiration comme d'un puissant moyen thérapeutique. Les Romains dotèrent de leurs étuves tous les peuples qu'ils soumirent à leur domination : l'Espagne, les Gaules, la Germanie, les îles Britanniques, eurent des bains de vapeur comme ceux de la métropole ; et les immenses vestiges que nous voyons encore aujourd'hui témoignent de la haute importance que ces peuples attachaient aux bains de vapeur.

Les villes d'Orient, sous les empereurs comme sous les sultans offrirent toujours un grand luxe de

bains par le nombre et la richesse des constructions. Les Musulmans usent exclusivement de ces sortes de bains et ne les négligent jamais, car c'est pour eux un précepte de religion. Les hommes doivent aller au bain une fois par semaine, les femmes deux fois au moins, sans compter les ablutions quotidiennes répétées autant de fois que le cas l'exige ; excellent précepte qui entretient chez ces peuples la propreté inséparable de la santé.

Les bains turcs sont composés de quatre pièces carrées et voûtées, bien blanchies et d'une propreté remarquable La première pièce, à l'entrée, sert de vestiaire aux baigneurs ; la seconde est jonchée de nattes, de joncs et de tapis, selon l'élégance du bain et le rang des personnes qui le fréquentent ; dans la troisième pièce se trouvent également quelques tapis et des peaux de moutons avec leur toison d'une blancheur éblouissante, pour servir de matelas à ceux qui désirent se coucher ; la quatrième pièce, la plus reculée, est le bain proprement dit ou l'étuve. Son dallage, en marbres de diverses couleurs, imite ordinairement une mosaïque d'une irréprochable symétrie. Les parois des murs sont revêtues de marbres jusqu'à

une hauteur de quatre pieds ; des bouches de chaleur s'ouvrent de tous côtés. Quelques ouvertures communiquant avec l'air extérieur sont ménagées dans l'épaisseur des murs ; on les ouvre, on les ferme à volonté pour élever ou baisser la température. Des robinets scellés dans la muraille fournissent abondamment de l'eau chaude et de l'eau froide, selon les besoins. Enfin, au-dessous du dallage, existe une pièce souterraine où se trouvent les fourneaux, les chaudières et le combustible.

On entre dans l'étuve avec des espèces de galoches de bois aux pieds, car les pieds nus ne pourraient endurer la chaleur brûlante des dalles ; la chaleur s'y élève de 40 à 60 degrés. On s'assied sur des tabourets de bois, ou bien l'on se couche sur des planches recouvertes de nattes et de tapis. Afin que le lecteur puisse parfaitement saisir la manière dont se donnent les bains en Orient, je ferai la narration abrégée d'un bain que je pris à Smyrne.

Un quart d'heure après mon entrée dans l'étuve, un *Téleck* (masseur) s'empara de ma personne et se mit en devoir de me masser. Voici comment il opéra :

J'étais debout sur un tabouret, la sueur ruisselait à grosses gouttes de tous mes pores ; le téleck m'essuya rapidement avec une éponge et me fit étendre sur des tapis dans une position horizontale. Alors, la main armée d'un gant de peau épaisse et molle, il me frotta le corps doucement, ensuite un peu plus fort ; la friction arriva par degrés jusqu'à son plus haut point, et, quand mon épiderme fut rouge comme une cerise, il jeta son gant pour me malaxer la chair à mains nues, tantôt à droite, tantôt à gauche, avec mesure et symétrie. Cela fait, il me tira les membres, et fit craquer si violemment les surfaces articulaires, qu'à chaque instant je craignais une dislocation.

Le téleck s'évertua ainsi sur mon corps pendant quinze à vingt minutes, au bout desquelles il procéda au savonnage. Je m'assis sur le tabouret ; il m'oignit les cheveux et le corps d'un savon parfumé demi-consistant, puis se mit à me frotter avec les deux mains. Ces nouvelles frictions étaient tout à fait différentes des premières : ses mains glissaient rapidement sur mes reins, tournaient sur ma poitrine, descendaient, remontaient de nouveau, embrassaient mes membres, et cela avec

une adresse qui doit exiger une longue habitude. Bientôt je fus couvert de mousse de savon de la tête aux pieds ; les frictions continuèrent encore quelque temps en augmentant de vitesse. J'étais aveuglé, les yeux me cuisaient, j'allais crier merci, lorsque je me sentis tout d'un coup arrosé d'une pluie fine d'eau chaude. On me fit ensuite passer sous un large robinet où je fus lavé à grande eau. Après cette opération, le téleck m'enveloppa d'un drap de laine, m'ouvrit la porte et me conduisit dans la pièce attenante, dont la température se trouvait d'une vingtaine de degrés plus basse que celle d'où je sortais. Un garçon de bain arriva pour me retirer le drap et m'en donner un autre; quand il m'eut bien essuyé et soigneusement enveloppé, il poussa une porte, et j'entrai dans une troisième pièce encore d'une température inférieure à la seconde. Là je me couchai sur un divan en compagnie de plusieurs Turcs qui fumaient silencieusement leurs longues chibouques et buvaient de temps à autre, par petites gorgées, un café délicieux. On me donna aussi une tasse, une pipe, et j'imitai de mon mieux mes graves compagnons.

Ces sortes de bains sont les seuls en usage parmi les Orientaux ; ils nettoient parfaitement la peau, assouplissent le corps et facilitent le jeu des articulations. Tous les Européens qui en ont pris s'accordent à dire qu'à la suite du massage ils se sont trouvés dans un état de bien-être inexprimable.

Dans les riches établissements de bains, la deuxième pièce est remarquable par son luxe oriental. Un large bassin de marbre, d'où jaillit une gerbe d'eau, existe au milieu de la salle ; des caisses de fleurs rares et suaves sont rangées autour du bassin, et de somptueux tapis jonchent le sol. Quelquefois la voûte se termine en élégante coupole garnie d'un vitrage de couleur qui ne laisse pénétrer qu'un demi-jour.

C'est dans cette deuxième pièce, sorte de buvette entourée de moelleux divans, que les Turcs viennent fumer, boire le café, causer d'affaires ou se reposer. De cette pièce on passe dans la première, où les habits brossés et parfumés attendent le baigneur.

Les femmes turques appartenant à des maîtres aisés fréquentent les bains une et deux fois par se-

maine ; les jours de bains sont de véritables jours de plaisir : elles y vont enveloppées de la tête aux pieds d'un immense voile blanc qui les dérobe aux regards des passants ; de plus, elles sont accompagnées d'un gardien armé qui les précède, et d'un second qui les suit.

Arrivées au bain, les femmes turques laissent aussitôt tomber leur voile et se montrent aux autres femmes qui s'y trouvent dans le brillant éclat de leur parure, car elles ont épuisé toutes les ressources de la coquetterie et du luxe pour leur toilette. Elles sont couvertes de magnifiques étoffes brochées d'or ; leur tête est entourée d'un foulard des Indes maintenu par des agrafes de diamants, et des guirlandes de sequins de Venise sont entremêlées aux tresses de leurs cheveux. Un superbe cachemire leur sert de ceinture ; de larges pantalons chamarrés de broderies, de coquettes babouches de velours cramoisi brodé d'or, et ornées de perles, complètent leur mise brillante.

Plus passionnées que les hommes pour les parfums, les femmes prodiguent dans leur toilette du bain les essences, les eaux de rose ou de jasmin ; divers parfums, brûlant incessamment dans des

cassolettes, laissent échapper des flots de fumée odorante. Après l'épilation, de rigueur parmi les Orientales, des esclaves coiffeuses peignent les cheveux de leurs maîtresses, les arrosent d'essences et les roulent en tresses autour de la tête. Pendant ce long travail de la toilette, d'autres esclaves exécutent des danses voluptueuses qu'accompagnent les sons de la mandoline. C'est ainsi que les femmes égyptiennes et turques cherchent à adoucir les amertumes de leur perpétuelle réclusion en s'étourdissant de parures, de danses et de parfums.

Bains russes.

Le bain russe est le bain de vapeur dans sa simplicité primitive, tel que le pratiquaient les Scythes au temps du jeune Anacharsis. Il se compose d'une seule pièce garnie de banquettes disposées en amphithéâtre, rembourrées de paille ; c'est sur ces banquettes que se couchent les baigneurs, qui, montant de gradin en gradin, arrivent à la chaleur qui leur convient. Dans un des angles de la salle est un large fourneau muni d'un gril à l'in-

térieur ; ce gril est chargé de cailloux plats qu'un feu ardent tient toujours à l'état incandescent.

Des hommes attachés au bain versent, de temps à autre, de l'eau sur les cailloux rougis, et l'étuve, sèche d'abord, devient alors étuve humide : une vapeur épaisse, ardente, s'élève dans la salle, et bientôt la sueur ruisselle en abondance du corps des baigneurs. Les personnes qui ne sont point habituées à ces sortes de bains ne peuvent supporter leur chaleur intense : la chaleur s'y élève de 50 à 70 degrés. Sur la fin du bain, les vrais Russes se font rigoureusement fouetter avec des verges de bouleau, pour appeler une violente excitation à la peau, et, lorsque tout le corps est rouge comme une écrevisse, on l'arrose avec de l'eau savonneuse qui a la propriété de diminuer la sueur, puis on le lave à l'eau tiède, enfin à l'eau froide. A défaut d'eau froide dans l'établissement, les Russes vont se plonger dans un ruisseau ou un étang voisin ; si c'est en hiver, ils se roulent dans la neige et rentrent dans l'étuve, où ils ne restent que le temps nécessaire pour se nettoyer. Le seigneur russe, après avoir reçu les douches d'eau froide, avale une boisson composée de bière an-

glaise, de vin blanc, de tranches de citron et de sucre ; ensuite il s'étend et s'endort sur un bon lit. Le *mougick* ou esclave, qui vient de se rouler dans la neige, boit un ou deux verres d'eau-de-vie de grains, et retourne immédiatement à ses travaux.

Le peuple russe est passionné pour ces sortes de bains, qui, à cause de la rigueur du climat, paraissent lui être fort salutaires. On trouve dans presque toutes les localités de l'empire des bains semblables. Dans les villages, le bain est commun aux hommes et aux femmes : tout le monde, sans distinction d'âge et de sexe, s'y baigne pêle-mêle. Dans les villes, les bains pour chaque sexe sont séparés.

On s'est autrefois beaucoup étonné de ce que les Russes pussent passer brusquement d'une très-haute température à une température glacée sans inconvénient pour la santé. Aujourd'hui, cet étonnement a cessé. Plusieurs savants, après avoir expérimenté sur eux-mêmes, ont démontré que, lorsqu'il y a un grand mouvement du centre à la circonférence, et que ce mouvement a lieu sur la totalité du corps, le froid extérieur ne fait aucune impression pendant quelque temps. Le médecin

anglais Fordyce étant sortit d'une étuve russe à 65 degrés, passa dans une pièce dont la température n'était que de 5 degrés, et où il resta vingt minutes pour s'habiller; pendant ce temps, il n'éprouva aucune sensation de froid ni aucun malaise. Cette expérience prouve qu'au moment où le sang circule à la surface du corps avec une vitesse double et triple de la vitesse ordinaire, le froid extérieur le plus intense ne peut être perçu.

L'usage des étuves humides ou bains de vapeurs est indiqué dans toutes les circonstances où il s'agit :

1° D'exciter une grande révulsion cutanée chez les tempéraments lymphatiques affectés de rhumatisme, de goutte, de scrofules, de paralysie, etc.

2° Lorsqu'une crise désirée ne saurait être produite que par une abondante transpiration.

Les bains de vapeurs sont contre-indiqués pour les sujets qui ont une disposition aux congestions cérébrales et pulmonaires, dans les crachements de sang, les anévrismes, et pendant la grossesse.

Mode d'administration de l'étuve.

Après s'être déshabillé et rendu dans l'étuve, on s'informe du degré de chaleur.

Pour obtenir le passage graduel d'une chaleur moindre à une plus élevée, on commence par se faire laver le corps à l'eau chaude au premier banc.

On se place ensuite sur le second banc, où la température est plus élevée; là on est de nouveau lavé et frotté avec une éponge. Beaucoup de personnes se font frapper avec des branches de bouleau. Ensuite viennent les affusions d'eau froide sur tout le corps.

Si l'on avait froid après ces affusions, on monterait au troisième banc, où la chaleur est beaucoup plus forte.

Le bain terminé, on est de nouveau lavé avec de l'eau tiède sur le banc inférieur, et frotté vivement avec une grosse éponge.

Après avoir été bien essuyé, on s'enveloppe d'une couverture, et l'on va se coucher sur un lit

dans la salle attenante, afin de suer encore pendant une demi-heure.

Si l'on craignait une congestion vers la tête, on la détournerait en appliquant sur le crâne une éponge imbibée d'eau froide. Si l'on craignait pour la poitrine, une semblable éponge serait appliquée devant la bouche et le nez; de cette manière, l'air chaud de l'étuve est modifié avant d'arriver au poumon.

C'est une erreur de croire que les étuves sont dangereuses si l'on n'en a contracté l'habitude dès l'enfance ; qu'elles exigent une forte constitution et le climat de la Russie.

Les affusions d'eau froide sur le corps ne sont pas aussi désagréables que nous le croyons ; le premier saisissement passé, on désire de nouvelles aspersions. Du reste, les personnes qui craindraient trop l'eau froide peuvent se faire asperger avec de l'eau légèrement tiède.

CHAPITRE XI.

PRATIQUES ACCESSOIRES AUX BAINS.

Il était d'usage, chez les anciens, et cet usage subsiste encore aujourd'hui chez les Orientaux, de faire suivre les bains de certaines pratiques, telles que frictions, massage, onctions, etc., dans le but de nettoyer, d'adoucir la peau, d'éviter l'excès de transpiration, de rendre souple, alerte, et enfin pour obtenir un bien-être que le bain seul ne saurait donner.

Des onctions.

L'*aliptique*, ou art d'onctionner, était très-répandu chez les Grecs et les Romains. Les athlètes

et les champions du Cirque se faisaient onctionner d'huile avant de se livrer à leurs exercices. On avait observé que les sujets soumis à des onctions étaient plus souples, plus robustes. La médecine mit bientôt ce moyen à profit, et recommanda les onctions dans plusieurs maladies. L'usage des onctions se généralisa; les Romains s'empressèrent d'imiter les Grecs, et, dans les bains publics comme dans les bains particuliers, il y eut des esclaves dont les fonctions spéciales étaient d'onctionner le corps, soit avec des huiles simples, soit avec des huiles parfumées.

La civilisation moderne a réservé les onctions aux diverses affections du ressort de la médecine et de la chirurgie; aujourd'hui, les onctions ne sont employées que comme moyen thérapeutique. On a peut-être eu tort de les abandonner si complétement, car il est indubitable que les onctions s'opposent à une trop grande perte par la transpiration, qu'elles assouplissent la peau, rendent le corps plus agile, et qu'elles peuvent introduire dans notre économie des substances douées de propriétés bienfaisantes.

Des frictions.

Les frictions étaient autrefois un auxiliaire obligé du bain, comme double moyen de propreté et de santé, Et, en effet, les frictions, les frottements et le massage sont absolument nécessaires pour enlever la couche onctueuse que la transpiration incessante dépose à la surface de la peau ; le lecteur peut en juger lui-même en se faisant frictionner, brosser et masser en sortant du bain.

Les frictions se pratiquent de différentes manières : avec un gant de peau, d'étoffe de laine ou de crin ; avec une brosse de flanelle, de crin ou de chiendent, avec un balai de bouleau, comme en Russie. Bien pratiquées, les frictions nettoient parfaitement la peau, ouvrent les pores, favorisent les fonctions exhalantes et absorbantes, appellent, par leur stimulation, un afflux de sang vers l'organe cutané, accélèrent la circulation capillaire, augmentent l'absorption interstitielle, la nutrition des tissus, et développent à la périphérie du corps une chaleur qui combat avantageusement le froid et l'humidité. Les effets des frictions ne se bornent

pas au système cutané seulement, elles favorisen encore les sécrétions et la circulation générale elles donnent de la souplesse aux muscles, facili tent le jeu des articulations, et, par leur retentis sement sur les organes inférieurs, entretiennen l'harmonie des forces vitales.

Nous avons déjà dit que chez les anciens peuples aux temps où la gymnastique était en honneur les athlètes et tous les jeunes gens qui fréquen taient les gymnases, procédaient à leurs exercice par des frictions et des onctions. Les frictions n sont pas une pratique simplement hygiénique ; ca la médecine emprunte leur secours et en obtien d'excellents résultats dans les douleurs rhuma tismales, les engorgements lymphatiques, les em barras de la circulation, l'atonie, la faiblesse des tissus et dans tous les cas où il est nécessaire d stimuler la vitalité de la peau et de provoquer un excitation salutaire.

Les personnes délicates qui mènent une vie sé dentaire, celles qui éprouvent de la faiblesse dans les membres, de la gêne, des fatigues dans les ar ticulations, des tiraillements, des crampes dans les tendons, se trouvent généralement soulagées

par l'usage répété des frictions avec une étoffe de laine, une brosse de crin ou de flanelle, mais il faut continuer ces frictions pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que la peau soit rouge et sensible.

Galien rapporte que deux médecins célèbres de l'antiquité, Antiochus et Telephus, durent la longévité à laquelle ils parvinrent à l'usage des bains et des frictions.

Boerhaave, Hufeland et Buchan, ces trois grands médecins hygiénistes des temps modernes, considèrent les frictions comme partie essentielle du bain et des plus favorables à la santé.

Les frictions sont très-propres à stimuler, à modifier le système nerveux ; la chaleur et la vitalité de la peau étant faibles chez les enfants et les vieillards, c'est à ces deux extrêmes de la vie que conviennent particulièrement les frictions. Les enfants lymphatiques auraient surtout besoin d'être frictionnés chaque jour, et les mères qui sont prodigues de caresses à leurs enfants devraient, plusieurs fois par jour, promener leurs mains sur leurs petits corps et imprimer à leurs caresses le mouvement des frictions ; elles en re-

tireraient de grands avantages pour la santé de leurs enfants.

On s'étonne, après tout le bien que nous venons d'en dire, que les frictions soient aujourd'hui si généralement oubliées, et que la plupart de nos dames, si soigneuses de leurs personnes, se plongent dans le bain et en ressortent comme elles y étaient entrées, c'est-à-dire avec la peau recouverte de cette couche onctueuse que la transpiration a déposé sur sa surface. Qu'elles se pénètrent bien de cette vérité, que le bain d'eau tiède, sans frictions ni massage, est tout à fait impuissant à nettoyer la peau et à lui donner cette souplesse, cette fraîcheur, ce poli qu'on remarque chez les femmes orientales.

Massage.

Cette expression dérive d'un mot arabe qui signifie *pétrir*. En effet, le massage est une espèce de pétrissement de la peau et des muscles sous-jacents, au moyen de pressions, de malaxations habilement graduées. Très-bon stimulant du système cutané, le massage agit plus énergiquement

que les frictions et modifie les mauvais effets de la vie sédentaire, du repos prolongé ; il active les fonctions exhalantes, absorbantes et digestives ; enfin il répand le bien-être par tout le corps. La pratique du massage offre des différences selon les peuples qui l'emploient : le mode le plus avantageux est celui que nous allons décrire.

Après quelques minutes d'étuve, lorsque la sueur ruisselle sur tout le corps du baigneur, l'artiste masseur s'empare de lui, le fait coucher sur une natte et commence par exercer de fortes pressions sur les épaules et sur la poitrine, puis il malaxe les membres, les allonge, les tiraille méthodiquement et leur fait exécuter des mouvements de flexion et d'extension suivis de craquements des surfaces articulaires. Le dos, les reins, le bassin, le ventre sont foulés à leur tour avec une adresse remarquable ; tantôt ce sont de simples attouchements semblables à des caresses, et tantôt de rapides frictions, des malaxations graduées depuis la pression légère jusqu'à la pression forte, énergique, agissant sur les faisceaux musculaires superficiels.

Après l'opération du massage, le baigneur se

croit un être nouveau ; toute espèce de gêne ou de fatigue a disparu ; les mouvements articulaires s'exécutent avec une étonnante facilité ; doué d'une souplesse, d'une légèreté inaccoutumée, il se croit rajeuni et il éprouve un bien-être général difficile à exprimer.

Cet exposé des sensations que fait éprouver le massage et des bienfaits qui en résultent, explique assez pourquoi les Orientaux considèrent le bain comme une source de plaisir et de santé.

Les plus éminents thérapeutistes et entre autres MM. Trousseau et Pidoux, recommandent expressément le massage comme un moyen hygiénique autant que médical, et font des vœux pour que cette pratique trouve désormais en France une application plus générale et plus fréquente dans le traitement de certaines maladies. Les médecins n'ignorent pas que la *iatraleptique*, ou traitement par les frictions, était en grande réputation dans l'antiquité, et que certains charlatans des siècles derniers, qualifiés de *toucheurs*, opéraient réellement des cures prodigieuses par une méthode d'attouchements semblable à celle du massage. De nos jours, les magnétiseurs guérissent

également beaucoup de maladies contre lesquelles toutes les prescriptions médicales avaient échoué. M. Dupotet, notre infatigable et célèbre magnétiseur, opère des guérisons vraiment extraordinaires, et les plus incrédules peuvent aller près de lui pour s'en convaincre. Enfin, les balnéographes les plus distingués s'accordent à regarder le massage comme devant être rangé au nombre des moyens hygiéniques et médicaux les plus efficaces.

Flagellation.

Cette opération, très-fréquemment pratiquée chez les peuples anciens et aujourd'hui par les Russes, se fait avec un balai de jeunes branches de bouleau souples, légères et séchées dans une étuve. La flagellation s'applique sur toutes les parties du corps, hormis le ventre ; mais ses endroits d'élection sont le dos, les lombes, les membres et surtout la région fessière.

La flagellation stimule énergiquement l'organe cutané ; le sang arrive en plus grande abondance et circule plus rapidement dans le réseau vascu-

laire de la peau, qui s'échauffe et rougit ; la stimulation gagne la moelle épinière et de là retentit sur les organes de la génération. Cette turgescence de la peau est un excellent moyen de dérivation contre une foule d'affections chroniques, telles que goutte, rhumatismes, atrophie ou empâtement des tissus, embarras de la circulation, paralysie, etc. C'est surtout dans l'anaphrodisie, l'impuissance et la stérilité par cause d'atonie génitale, que la flagellation est employée avec succès.

Nous nous bornons à ce qui vient d'être dit sur cette question, et renvoyons le lecteur qui désirerait connaître la curieuse histoire de la flagellation et de la secte des *Flagellants*, à notre Hygiène du mariage *ou Histoire naturelle de l'homme et de la femme mariés* (5e édition). — Chez Jules Masson, libraire, rue de l'Ancienne-Comédie, 26, à Paris.

CHAPITRE XII.

HYDROTHÉRAPIE. — HYDROSADOPATHIE

OU

TRAITEMENT DES MALADIES PAR L'EAU FROIDE.

L'eau froide fut, de tous temps, considérée comme un excellent moyen hygiénique pour fortifier le corps et le prémunir contre les vicissitudes atmosphériques. Les anciens législateurs avaient fait une recommandation spéciale de l'usage de l'eau froide ; c'est pourquoi les Grecs et les Romains allaient retremper, dans les eaux de l'Eurotas, de l'Alphée et du Tibre, leurs corps fa-

tigués par les exercices du gymnase ou les marches militaires. Mais à mesure que les mœurs se relâchèrent, ces habitudes se perdirent; les enfants ne furent plus plongés dans l'eau des fleuves, et les femmes des cités trouvèrent qu'un bain froid était beaucoup moins agréable qu'un bain chaud; c'est ainsi que ces derniers prévalurent : vers les derniers temps de la décadence romaine, les bains chauds s'étaient multipliés d'une façon si prodigieuse, qu'on ne rencontrait pas de village, de hameau qui n'eût ses thermes.

La médecine ancienne et moderne s'est toujours servie de l'eau froide en bains, affusions et aspersions pour tonifier les constitutions débilitées, mais modérément et avec prudence, dans la crainte qu'un refroidissement subit de la peau ne donnât lieu à un refoulement du sang, à des congestions organiques funestes.

Pour exciter la sueur, les médecins ordonnent des boissons sudorifiques, des bains d'eau chaude, des bains de vapeur, et n'osent administrer l'eau froide, l'eau glacée à l'intérieur comme à l'extérieur, redoutant les effets d'une réaction incomplète. Le traitement à l'eau froide n'avait donc

jamais été entrepris et continué d'une manière absolue, lorsqu'il y a quelque vingt ans un agriculteur de Silésie, nommé Priessnitz, atteint depuis longtemps d'une affection rhumatismale, contre laquelle avaient échoué tous les efforts des médecins les plus éclairés de l'Allemagne, eut la lumineuse idée de demander à l'eau froide la guérison d'une maladie jugée incurable. Il se livra aussitôt avec confiance à ce nouveau traitement et réussit au delà de ses espérances.

A la suite de cette cure presque miraculeuse, Priessnitz fonda un établissement hydrothérapique à Grœffemberg, où il traita et guérit des maladies aussi incurables que la sienne. De ce moment il ne fut bruit en Allemagne que des cures merveilleuses opérées par la méthode de Priessnitz, et le monde médical s'empressa d'étudier la question, — La mode, cette puissance à laquelle rien ne résiste, accueillit avec enthousiasme le traitement par l'eau froide; la publicité en grossit les succès, et bientôt la foule accourut aux bains de Groeffenberg, comme au siècle passé elle accourait autour des baquets de Mesmer. D'autres établissements hydrothérapiques ne tardèrent pas à s'éle-

vèr en Allemagne et en Prusse, pour faire concurrence à celui de Priessnitz, et réussirent aussi à attirer une nombreuse clientèle. — La France n'est pas restée en arrière sur ce point, elle possède plusieurs établissements hydrothérapiques parfaitement installés et dirigés par d'habiles médecins ; nous citerons entre autres celui du docteur Baldou, situé à Chaillot, qui se fait remarquer par le perfectionnement des divers ustensiles, par la commodité des appartements, par la belle distribution et la fraîcheur des eaux, enfin par les superbes jardins qui l'entourent.

Un assez grand nombre de médecins français sont allés en Allemagne pour y étudier l'hydrothérapie, et ont été frappés des merveilleux résultats dus à cette méthode, qui est assurément un des grands moyens de la thérapeutique. Tous s'accordent à reconnaître sa puissante action sur l'économie et les nombreux succès qu'elle obtient chaque jour sur les maladies chroniques rebelles aux traitements ordinaires ; ils concluent unanimement que l'hydrothérapie est appelée à rendre de plus importants services lorsque, cessant d'être empirique, elle sera devenue l'instru-

ment d'une méthode rationnelle. Néanmoins, ils ajoutent que les malades, avant de se soumettre à ce genre de traitement, doivent consulter un homme de l'art.

Nous consignerons ici les réflexions du docteur Thouvenel sur l'hydrothérapie.

« Je ne considère l'hydrosudopathie, dit cet éminent hygiéniste, que comme moyen hygiénique ; ses effets thérapeutiques ont dû être singulièrement exagérés, je n'en donne pour preuve que les pneumonies et les pleurésies qu'elle a guéries au bout de trois ou quatre jours ; ici commence cette croyance fiévreuse, cette foi robuste qui ne raisonnent plus. Nous avons le spécifique de ces maladies, la saignée. Notre thérapeutique est assez pauvre, ne lui enlevons pas ce qu'elle possède, mais donnons-lui au contraire ce qu'elle n'a pas ; et, malheureusement, le nombre des maladies qu'elle ne peut guérir est assez grand pour occuper la vie entière d'un homme de génie. Dans ce cas on doit employer tous les moyens rationnels, et la méthode hydrothérapique mérite l'attention des médecins, ils doivent l'infirmer ou la confirmer par des expériences bien faites. »

C'est ici l'occasion de dire que les physiologistes et médecins hygiénistes ont fait l'observation suivante : Plus une personne craint l'eau froide, moins elle est vigoureuse, et plus elle est sujette aux enrouements, aux rhumes et aux diverses affections qui reconnaissent pour cause le refroidissement de la peau. Les personnes faibles, délicates, qui ont pris l'habitude de se charger de vêtements de flanelle, se débilitent par une transpiration continuelle et ne peuvent plus supporter l'impression de l'air frais. Priessnitz avait été frappé des mauvais effets du bain chaud, qui affaiblissait la peau de ces personnes et les rendait d'une excessive sensibilité aux influences extérieures. Il racontait qu'une dame, à force d'éviter le grand air et l'eau froide, ne pouvait plus sortir de son appartement sans être prise d'un rhume de cerveau ou de poitrine. Priessnitz la soumit au régime hydrothérapique, et, quatre jours après, cette dame pouvait sortir impunément, braver le froid et la pluie. Il existe à Paris beaucoup de femmes semblables à celle dont nous venons de parler et qui sont très-impressionnables au froid, au vent, à l'humidité, qui s'enrhument ou sont endolories au moindre

courant d'air. Si nous ne craignions d'être accusé de barbarie, nous leur conseillerions le régime hydrothérapique, et, pour les personnes dont les occupations ne le permettraient pas, nous les soumettrions aux affusions et aspersions d'eau froide, puis aux frictions vigoureuses avec la brosse de flanelle ou de crin, sur toute la surface du corps. Soumise pendant quelque temps à ces pratiques, la peau acquerrait bientôt la vitalité et le ton nécessaire pour résister aux influences atmosphériques, et ces dames si pâles, si délicates, seraient désormais à l'abri des rhumes, des refroidissements et des douleurs.

Le cadre resserré de cet ouvrage ne nous permettant pas de traiter avec détail un sujet sur lequel il existe, d'ailleurs, des ouvrages spéciaux, nous nous bornerons à donner une idée générale de la méthode hydrothérapique, et à indiquer rapidement, dans leur ordre de succession, les diverses manœuvres en usage et les phénomènes qui en sont la suite.

Le traitement hydrothérapique se compose : 1° du régime ; 2° de l'application de l'eau froide à

l'extérieur ; 3° de l'administration de l'eau froide à l'intérieur ; 4° de la sudation ; 5° de l'exercice physique.

Voici, en abrégé, le détail de ces manœuvres :

1° Enveloppement du corps entier avec un drap mouillé d'eau froide ;

2° Immersion du corps entier dans un grand bain froid ;

3° Bain partiel froid, douches froides, douches en arrosoir, grosses douches ;

4° Ceinture humide ;

5° Frictions avec des serviettes mouillées d'eau froide ;

6° Bain de siége froid ;

7° Bain de pieds froid ;

8° Lavements et autres injections d'eau froide ;

9° Eau froide en boisson, de quinze à vingt-cinq verres par jour ;

10° Promenades et exercices physiques.

Ces diverses manœuvres sont faites à des intervalles réglés.

Pour donner au lecteur une idée très-exacte des phénomènes que produisent sur l'économie humaine les manœuvres hydrothérapiques, nous ne saurions mieux faire que de rapporter succinctement la description qu'en fait le docteur Constantin Jame, d'après les expériences auxquelles il s'est soumis lui-même dans l'établissement du docteur Hallmann, à Marienberg.

« Six heures du matin. — En sortant du lit, le corps tout moite, on m'enveloppe d'un drap imbibé d'eau très-froide ; par-dessus ce drap, deux couvertures de laine sont roulées ; je suis littéralement emmailloté. Le froid m'a saisi, je frissonne, je tremble, Au bout de quelques minutes, le froid disparaît et je sens la chaleur revenir.

« Six heures et demie. — La chaleur augmente.

« Sept heures — Je suis brûlant.

« Sept heures et demie. — Mon visage est très-coloré, la transpiration s'établit. Je m'assoupis légèrement. La sueur se développe au tronc, aux jambes, aux bras, enfin au visage et aux pieds. La respiration et les battements du cœur sont réguliers.

« Huit heures. — Il me semble que tout mon corps entre en ébullition ; la sueur ruisselle de tous côtés et m'inonde. Alors on m'enlève la première couverture ; je m'assieds dans un fauteuil et l'on me descend dans la salle des bains. Là, je suis débarrassé de la seconde couverture ainsi que du drap mouillé ; et, tout en sueur, je me jette dans un bassin d'eau froide. Le saisissement n'a pas été aussi pénible que je le craignais. En peu de temps ma peau redevient chaude, mon visage s'anime ; la réaction recommence. Je ne reste qu'une minute dans l'eau ; lorsque j'en sors, le contact de l'air me semble délicieux, tout mon corps fume comme un tison brûlant plongé dans l'eau et retiré subitement. Au sortir du bain, on me jette par-dessus la tête un drap sec, en grosse toile, qui me retombe jusqu'aux pieds, et dont on se sert pour me frictionner rudement. Ma peau rougit, ses papilles se hérissent ; elle devient écarlate. Les frictions terminées, je remonte dans ma chambre et je m'habille. Je descends ensuite dans le parc, où je fais une délicieuse promenade. Je me trouve leste, dispos, plein d'ardeur ; mon corps est souple et doué d'une indicible énergie.

Je bois plusieurs verres d'eau froide à des fontaines disposées de distance en distance pour l'usage des malades.

« Neuf heures. — Déjeuner composé de pain bis, de beurre et de lait froid. Promenade à la suite du déjeuner.

« Onze heures. — Je redescends dans la salle des bains ; on m'enveloppe d'un drap mouillé froid et on me frictionne. La réaction est prompte, la sueur s'établit presque aussitôt. Après cinq minutes de sueur, on m'essuie avec un drap sec ; je m'habille et redescends au parc pour me promener de nouveau.

« Midi. — Douches froides en arrosoir et en gros jet : la durée de ces douches est de sept à dix minutes.

« Une heure. — Dîner composé d'un plat de viande, d'un plat de légumes et de quelques fruits de la saison. De l'eau pour boisson. A l'issue du dîner, promenade d'une ou deux heures, selon les forces du sujet.

« Cinq heures. — Bain de siége froid ; nouvelle promenade.

« Six heures. — Bain de pieds froid de dix minutes. A peine mes pieds sont hors de l'eau que la réaction commence. Je vais me promener, et, toute la soirée mes pieds sont brûlants [1].

« Sept heures. — Souper frugal avec de l'eau pour boisson.

« Dix heures. — Je me couche sans être plus fatigué qu'à l'ordinaire ; je dors d'un profond sommeil, et ne me réveille que le lendemain à cinq heures. »

Telle est à peu près la méthode hydrothérapique, sauf quelques légères modifications selon l'état physique de l'individu et le genre de maladie dont il est affecté.

[1] On rencontre beaucoup de personnes, surtout parmi les femmes, qui, en hiver, ont toujours les pieds froids, glacés. Cet état vicieux qui, dans bien des circonstances, peut compromettre la santé, cède facilement au moyen suivant : On plonge vivement les pieds dans un baquet d'eau froide et on les retire aussitôt, puis on les essuie avec un linge rude. Le froid subit et les frictions qu'on pratique, en essuyant, déterminent une réaction énergique, le sang afflue aux pieds et avec le sang arrive la chaleur. Cette simple opération répétée chaque matin, durant une semaine, est un moyen infaillible contre le froid des pieds.

Une circonstance, qui doit être considérée comme preuve convaincante des vertus de l'eau froide, c'est que tous les médecins qui sont allés en Allemagne pour observer les résultats de l'hydrothérapie sont restés d'accord sur l'efficacité de cette méthode. L'un d'eux, M. le docteur Scoutetten, chirurgien en chef de l'hôpital d'instruction de Strasbourg, adressa, de Græffenberg, au ministre de la guerre, les conclusions suivantes :

« 1° L'hydrothérapie ne peut être présentée comme un remède universel ; il y a des maladies où elle est inutile, et d'autres où elle peut être nuisible ;

« 2° Cependant les guérisons nombreuses et durables, opérées sur une foule d'hommes intelligents et impartiaux, recommandent sérieusement ce moyen à l'attention publique ;

« 3° L'hydrothérapie exerce sur l'hygiène publique, en Allemagne, une influence incontestable ;

« 4° Il serait désirable, dans l'intérêt de l'humanité et des progrès des sciences médicales, que la démonstration des formes et des ressources de

l'hydrothérapie fût faite à Paris, en présence de médecins habiles. »

L'hydrothérapie, comme on a pu s'en convaincre, est une ressource de plus que la médecine peut utiliser contre les affections rebelles aux autres moyens thérapeutiques. Mille cures, et jamais un accident, ont désormais constaté que ce genre de traitement pouvait être suivi sans crainte et sans danger.

De 1840 à nos jours, plusieurs établissements hydratiques se sont ouverts en France : à Pont-à-Mousson, à Auteuil, à Neuilly, aux Thernes, à Tivoli, aux Néothermes, etc. Ces divers établissements sont dirigés par des praticiens consommés dans l'art hydrothérapique, et les malades peuvent en toute sécurité se confier à leurs soins.

Si, comme l'assurent les hommes de l'art, le succès du traitement hydrothérapique dépend de la situation du local dans un lieu sain, agréable, d'un air vif, des eaux fraîches et limpides, etc., l'établissement du docteur Baldou, situé à Chaillot, réunit toutes les conditions de succès, et offre aux habitants de Paris toutes les commodités

désirables. Cet habile médecin a traité dans un ouvrage remarquable la question hydrothérapique dans ses curieux détails, et a prouvé que ce traitement, modifié selon la force organique de l'individu, s'accorde parfaitement avec les lois physiologiques et les prescriptions médicales. Dix années d'expériences et d'observations lui ont fait acquérir une certitude presque mathématique des effets produits par l'hydrothérapie, qu'il a classés dans l'ordre suivant :

1° *Effet éliminateur, dépuratif ;*

2° *Effet stupéfiant, sédatif, calmant, antiphlogistique ;*

3° *Effet tonique, excitant, irritant ;*

4° *Effet double : tonique et calmant à la fois ;*

5° *Effet dérivatif ;*

6° *Effet résolutif et fondant ;*

7° *Effet vomitif et purgatif ;*

8° *Effet diurétique ;*

9° *Effet sur le moral.*

Ces différents effets, dont le docteur Baldou

donne l'explication physiologique, sont d'une exactitude rigoureuse. Nous ne saurions trop engager les personnes qui désirent s'éclairer sur l'hydrothérapie à aller visiter l'établissement de ce savant hydropathe.

Nous ne terminerons point sans faire savoir que la méthode hydrothérapique peut s'appliquer avec succès même aux organisations les plus délicates; il ne s'agit que de savoir bien le diriger. On cite plusieurs de ces petites-maîtresses grêles et chétives, que fait évanouir le moindre souffle, de ces femmes étiolées par l'opulence et l'inactivité, qui, à force de précautions et de soins outrés, étaient descendues au point de ne pouvoir plus sortir de leurs appartements, jonchés de moelleux tapis, sans courir les risques de s'enrhumer, d'avoir des maux de gorge, des gerçures, etc.; on cite, disons-nous, plusieurs de ces femmelettes qui, ayant eu assez de volonté et d'énergie pour subir un traitement hydrothérapique, ont eu la vive satisfaction de voir s'opérer en elles une complète métamorphose. Sans altérer la finesse et la blancheur de leur peau, l'eau froide lui a donné le degré de tonicité qui lui manquait pour résister aux influen-

ces atmosphériques, et leur santé robuste et florissante ne craint plus désormais l'intempérie des saisons. Enfin, l'hydrothérapie convient par excellence aux personnes molles et lymphatiques, en ce qu'elle possède le précieux avantage de dégorger les tissus par des sueurs abondantes et de donner du ton aux divers systèmes ; la peau, resserrée par l'eau froide, se débarrasse des liquides sous-jacents et revient sur elle-même ; la constitution se fortifie, et les formes, qui pêchaient par leur mollesse, acquièrent cette élastique fermeté qui en fait le charme.

CHAPITRE XIII.

BAINS COMPOSÉS,

BAINS COSMÉTIQUES, — CALLIDERMIQUES OU PROPRES A EMBELLIR LA PEAU.

Ces sortes de bains sont généralement ordonnés dans le but de conserver ou d'obtenir le poli, l'éclat et la fraîcheur de la peau. Ils se préparent en ajoutant à l'eau d'un bain ordinaire des substances propres à adoucir, à rafraîchir et à embellir l'enveloppe cutanée Les voluptueuses princesses d'Asie, les Athéniennes, les Corinthiennes et les dames romaines faisaient un fréquent usage des bains cosmétiques.

Aspasie, Laïs et Phryné, ces types de la beauté et de la coquetterie grecque, se baignaient chaque jour dans une eau mucilagineuse aromatisée d'essences.

Cléopâtre, à qui l'on doit plusieurs recettes cosmétiques, composa des bains possédant presque les vertus de la merveilleuse fontaine de Jouvence.

Poppée, femme aussi célèbre par ses galanteries que Néron par ses cruautés, Poppée, afin de s'offrir plus attrayante aux yeux de ses admirateurs, prenait chaque jour un bain entier de lait, et élevait, à cet effet, cinq cents ânesses qu'on nourissait d'herbes aromatiques. Cinq cents esclaves n'avaient d'autre occupation que de soigner ces animaux, de traire leur lait, et de préparer les bains de la princesse. Poppée, sortant du bain, était épongée, essuyée, poncée, massée et parfumée par les délicates mains de huit jeunes filles. Après le bain, elle était transportée sur un somptueux lit de repos, où elle restait environ une heure, enveloppée dans des draps qu'on avait préalablement exposés aux vapeurs de l'aloès et du benjoin. Aussi nulle autre femme n'égala cette voluptueuse princesse

par la douceur de la peau, par son éclat et sa blancheur.

Un archéologue, pour qui l'antiquité n'a rien de caché, donne, dans un écrit, les preuves authentiques des faits que nous venons de rapporter. Il prétend que notre célèbre Ninon de l'Enclos dut la conservation de ses charmes, jusqu'à l'âge le plus avancé, à l'usage des mêmes bains cosmétiques qui étaient à la mode parmi les beautés d'Athènes et de Rome anciennes. Il cite comme inventeur de ces bains Criton l'Athénien, si renommé jadis par son traité sur les cosmétiques. Une dame contemporaine, dont le mari joua un rôle dans notre première révolution, âgée de plus de soixante ans, devrait à ces sortes de bains l'inappréciable avantage d'avoir conservé ses charmes aussi frais que ceux d'une femme de vingt ans.

Ainsi, les bains cosmétiques, très-usités autrefois, sont trop négligés aujourd'hui ; il n'y a guère que les dames parfaitement éclairées sur l'hygiène de la peau qui en font usage. Et, il faut le dire, cette indifférence pour un moyen si favorable aux charmes, et si facile à employer, cet oubli des

bains cosmétiques est préjudiciable à la fraîcheur et au velouté de la peau de nos jolies Françaises, d'ailleurs si soigneuses de leur personne.

Nous croyons être utile et agréable à nos lecteurs et particulièrement aux dames, en donnant ici quelques formules de bains cosmétiques, dont l'action bienfaisante sur la peau est éprouvée par l'expérience.

Bain aromatique et tonique.

Faites bouillir pendant une demi-heure dans deux kilogrammes d'eau de fontaine :

Thym.	200 grammes.
Romarin.	300 —
Lavande.	250 —
Origan.	200 —
Clous de girofle.	10 clous.
Noix muscade concassée.	5 noix.

Retirez du feu et jetez cette décoction dans un bain ordinaire.

Bain aromatique et tonique à un plus haut degré que le précédent.

Thym..	200 grammes.
Lavande..	200 —

Marjolaine.	150	grammes.
Sauge.	150	—
Fenouil.	150	—
Menthe.	200	—
Persil.	150	—
Origan.	200	—
Absinthe.	150	—

Faites bouillir dans une bassine avec :

Eau de fontaine.	6	litres.
Vin rouge.	3	—

Après une demi-heure d'ébullition, passez à travers une étamine et jetez cette décoction dans un bain ordinaire.

Ce bain est excellent dans les convalescences difficiles, lorsque le corps est dans un état de faiblesse générale. Deux ou trois bains semblables rendent aux tissus leur énergie et leur souplesse.

Les bains aromatiques tonifient la peau, fortifient les membres et imprègnent le corps d'une odeur agréable.

Le thym, l'hysope, la marjolaine, la menthe, la mélisse, la sauge, le fenouil, l'anis et toutes les

plantes aromatiques peuvent également servir à composer ces sortes de bains, dont la durée doit être d'une demi-heure.

Sachet aromatique pour bain.

Les personnes qui, pour éviter les embarras de la préparation d'un bain à domicile, ont l'habitude de fréquenter les bains publics, peuvent aromatiser l'eau de leur bain ainsi qu'il suit :

Remplissez un sachet de toile claire avec muscades et clous de girofle réduits en poudre, écorces d'oranges, feuilles de roses et violettes desséchées, menthe, serpolet, lavande, laurier, poudre d'iris de Florence et anis broyé.

Placez dans la baignoire ce sachet sous le robinet d'eau chaude. Lorsque la baignoire est au tiers, agitez l'eau et pressez le sachet. Après un quart d'heure, ouvrez le robinet d'eau froide. Préparez le bain à la température que vous désirez, et asseyez-vous sur le sachet.

Bain alcalin de Raspail.

Ammoniaque saturé de camphre..	»	200 gram.
Sel de cuisine.	1	kilog.

Versez d'abord dans la baignoire deux ou trois sceaux de l'eau dont on doit se servir pour le bain.

Versez ensuite la solution d'ammoniaque et de sel de cuisine dans le bain ; achevez de remplir la baignoire et agitez l'eau du bain en y plongeant une ou deux pelles rougies au feu.

Raspail dit avoir employé avec succès ce bain contre les douleurs rhumatismales, les courbatures, la paralysie des membres, etc., etc.

Bain de mer artificiel.

Sel gris.	2	kilogrammes.
Sulfate de soude.	1	—
Chlorure de magnesium.	1	—
Chlorure de calcium.	»	500 gram.

Faites dissoudre dans un bain de cent litres d'eau.

Ordonné dans les cas où il faut exciter la peau.

Bain sulfureux.

Sulfure de potasse.	125 gram.
Eau.	500 — .

Dissolvez et filtrez, puis ajoutez à l'eau du bain. — Se vend dans toutes les pharmacies (sous le nom de *bain de barége*).

Ce bain est employé dans certaines affections dartreuses de la peau.

Bain alcalin simple pour nettoyer et exciter la peau.

Carbonate de soude du commerce.	300 gram.

Faites dissoudre dans un litre d'eau chaude et versez cette dissolution dans un bain ordinaire.

Bain savonneux.

Savon animal.	1 kilogramme.
Soude du commerce.	» 200 gram.

Coupez le savon par lamelles minces et mettez-le dans un poêlon avec trois kilogrammes d'eau ; faites chauffer à un feu doux. Pour faciliter la dis-

solution, ajoutez de temps à autre un peu de la dissolution de soude que vous aurez préalablement préparée. Remuez avec une spatule jusqu'à ce que le savon soit bien fondu. Alors ajoutez toute la solution de soude ; remuez et versez dans l'eau d'un bain ordinaire.

Ce bain nettoie parfaitement la peau et l'excite légèrement.

Bain émollient excellent pour adoucir la peau.

Orge mondée.	»	500 gram.
Riz mondé.	»	250 —
Son.	2 kilog.	
Bourrache.	4 poignées.	
Fleurs de bouillon blanc.	4	—
Fleurs de mauve.	4	—
Graine de lin.	»	250 gram.

Faites bouillir le tout dans suffisante quantité d'eau de rivière. Préparez, avec cette décoction, un bain dans lequel vous resterez une heure. Après ce temps, vous en sortirez avec la peau douce, fraîche et satinée.

Autre bain émollient.

Espèces émollientes.	2	kilogrammes.
Graines de lin dans un nouet.. .	»	250 gram.

Faites bouillir dans quatre kilogrammes d'eau ; passez à travers une étamine, puis versez dans la baignoire, et agitez l'eau du bain pour opérer le mélange.

Bain de beauté, dit bain de Ninon de l'Enclos.

1° D'un côté faites fondre :

Sel de cuisine..	»	250 gram.
Carbonate de soude..	»	100 —
Dans eau de fontaine.	1	kilogramme.

2° D'un autre côté faites dissoudre :

Miel..	1	kilog. 500 gr.

dans trois litres de lait.

Versez d'abord la première solution dans l'eau du bain, que vous agiterez en tous sens.

Versez ensuite le mélange de lait et de miel, et

agitez de nouveau ; puis placez-vous dans le bain.

Ce bain aurait la propriété de bien nettoyer la peau, de l'assouplir, de lui donner de l'éclat et de la fraîcheur.

Autre bain de beauté usité en Perse.

Orge mondée	1,500	grammes
Lupins pulvérisés.	1,000	—
Riz..	500	—
Bourrache.	500	—
Romarin et angélique.	500	—

Faites bouillir dans suffisante quantité d'eau et jetez dans un bain ordinaire.

Ce bain, très-avantageux à la peau, était autrefois d'un très-fréquent usage parmi les dames de la cour. On prétend que la formule en avait été apportée en France par un médecin persan. Mais, malgré son origine orientale, ce bain est de beaucoup inférieur au bain suivant, qui possède au plus haut degré les propriétés de purger, d'adoucir et d'assouplir les peaux les plus ingrates.

Bain gélatineux aromatique.

Gélatine aromatisée.	500	grammes.
Sel de cuisine.	250	—
Savon blanc dissous.	500	—

Faites fondre dans

Eau de fontaine bouillante. . . .	8	litres.

et mêlez à l'eau du bain.

Bain de modestie.

Amandes douces.	250	grammes.
Enula campana.	125	—
Farine de graines de lin. . . .	250	—
Farine de sarrasin.	300	—

Broyez dans un mortier, et réduisez en pâte ces substances, en les arrosant avec une eau rendue laiteuse par l'addition d'un peu de teinture de benjoin; puis formez-en trois sachets, dont un gros et deux petits.

La personne qui prend le bain s'assied sur le gros sachet, et se sert des deux autres pour se frotter le corps. Bientôt la pâte contenue dans les sachets se détrempe, l'eau du bain perd sa trans-

parence, devient trouble et laiteuse au point qu'on ne peut apercevoir le corps de la baigneuse.

Bain embaumé.

Fraises ananas.	15 livres.
Framboises.	5 —
Son.	5 —
Poudre de guimauve.	2 —

Pilez dans un mortier, en arrosant avec :

Eau de roses.	250 grammes.

Lorsque le tout sera réduit en pâte, jetez dans la baignoire vide, puis délayez, en versant peu à peu de l'eau qui doit servir au bain. Quand cette pâte aura été parfaitement délayée, versez dans la baignoire toute l'eau du bain, agitez de nouveau, et prenez un bain d'une demi-heure à trois quarts d'heure.

En sortant du bain, frottez la peau avec une éponge d'eau seulement dégourdie, pour resserrer les pores, et enveloppez-vous de draps parfumés au benjoin.

Ce bain donne à la peau une souplesse et un

parfum délicieux, qui persiste assez longtemps.

Bains parfumés.

Ces sortes de bains se préparent en ajoutant à l'eau d'un bain ordinaire une certaine quantité de parfums variés selon le goût de la personne. La formule suivante servira d'exemple.

Eau de roses.	1,500	grammes.
Teinture de benjoin.	50	—
Essence de thym.	30	—
Eau de Cologne.	30	—

Opérez le mélange de ces parfums avec l'eau du bain, en l'agitant pendant quelques minutes.

Bains de lait.

Ces bains, d'un usage assez rare, à cause de leur cherté, adoucissent la peau, la rendent souple et onctueuse. On peut les remplacer en mélangeant à l'eau d'un bain ordinaire une décoction de 4 kilogrammes de feuilles de mauve ou 2 kilogrammes de racine de guimauve, et de 250 grammes d'hysope. Ce bain acquiert des propriétés

adoucissantes et cosmétiques encore plus prononcées, si l'on ajoute à la décoction, préalablement passée, 500 grammes de gélatine.

Nous signalerons comme supérieur à tous les bains *toniques*, *aromatiques*, *parfumés*, *embaumés*, etc., le bain suivant, dû aux récentes découvertes du préparateur de l'Athénée hygiénique.

Bain lacté-savonneux balsamique, excellent pour nettoyer, assainir, tonifier et adoucir la peau,

Outre ces inappréciables vertus, ce bain laisse à la peau un parfum rafraîchissant des plus agréables.

Tous les bains que la parfumerie décore d'épithètes plus ou moins brillantes, telles que : bains de *beauté*, de *lait*, de *crème*, sachet *lacté aromatique* pour bain, etc., etc., sont tout simplement composés d'un mélange de poudre d'amidon et d'iris aromatisée avec une essence commune. Nous dirons au lecteur que le *son* pur est de beaucoup préférable à ces poudres, parce qu'il retient encore une substance glutineuse, tandis que l'amidon en est totalement privé. Le seul et bien

triste avantage de l'amidon est de blanchir l'eau un moment, et voilà tout.

Le *bain lacté-savonneux balsamique*, spécialement composé pour les dames jalouses de la beauté de leur peau, en outre de ses qualités laiteuses, adoucissántes et aromatiques, possède plusieurs autres rares vertus, celles, par exemple, de nettoyer, de rafraîchir la peau, de tonifier les chairs, de resserrer les tissus relâchés, de résoudre les bleus, ecchymoses et autres légères altérations cutanées; enfin d'imprégner la peau d'un doux parfum qui persiste pendant une journée entière.

Ce bain est aujourd'hui considéré, par les hommes de l'art, comme le bain hygiénique et cosmétique par excellence.

Une bouteille du bain lacté-savonneux, mêlée à l'eau d'un bain ordinaire, suffit pour donner tous les résultats sus-mentionnés.

Nous recommanderons aussi le savon DERMOPHILE, *à base de silice*, bien supérieur à tous les meilleurs savons connus. Les substances onctueuses et détersives qui le composent en font un des plus précieux *amis de la peau*.

Excellent procédé pour nettoyer, blanchir et adoucir la peau à l'issue d'un bain ordinaire.

Dix minutes avant de sortir du bain, mettez-vous debout dans la baignoire et prenez

Pâte callidermique. . . . . 250 grammes.

avec laquelle vous vous frotterez ou vous ferez frotter le corps et les membres. De temps à autre, il est nécessaire de tremper la main qui frotte dans l'eau du bain, afin de délayer et étendre uniformément la pâte sur la peau. Les frictions répétées avec la pâte callidermique enlèvent jusqu'aux plus petites impuretés épidermiques. Sur la fin de l'opération, replongez-vous dans le bain, et frictionnez-vous dans l'eau pour enlever les parcelles de pâte attachées à la peau. Cette pâte, délayée dans l'eau du bain, la rend laiteuse, onctueuse et aromatique. Après être sorti du bain, essuyez et séchez la peau, qui a acquis la fraîcheur, la souplesse, le velouté et la blancheur des peaux les plus belles.

Bains partiels.

BAINS DE PIEDS (*pédiluves*).

L'usage du bain de pieds devrait être journalier, surtout chez les personnes qui prennent beaucoup d'exercice. Cette toilette est d'autant plus nécessaire, qu'elle entretient la souplesse de la peau de ces organes, prévient les cors, durillons, échauffements, et s'oppose à toute mauvaise odeur. Nous renvoyons, pour les détails de cette toilette, à notre ouvrage sur l'*Hygiène des pieds et des mains*.

Le bain de pieds simple se compose d'eau chaude naturelle. Si on veut le rendre alcalin, on y ajoute un peu de carbonate de soude et de potasse, alors il nettoie très-bien. Avec addition de sel de cuisine, on le rend légèrement irritant; avec addition de quelques grammes d'alcoolé aromatique, on a un bain de pieds tonique très-bon pour modérer les sueurs. On se sert aussi de son et de farine d'amandes pour le lavage des pieds.

MANULUVES.

Les mains se lavent avec de l'eau à la température naturelle ou tiède, selon la saison. Pour mieux débarrasser l'épiderme des impuretés dont le contact des différents corps a pu les souiller, on se sert de mie de pain, de son, de pâte d'amandes, et particulièrement de savon. Nous ferons observer que la plupart des savons à bon marché, contenant une grande proportion de soude et quelquefois de sel pour les faire mousser, sont très-mordants, irritent les peaux délicates, les gercent, et finissent par les durcir. Nous pensons qu'il n'est rien de mieux pour la toilette des mains, des bras, du visage et des épaules, que l'usage de substances qui nettoient sans irriter, comme certaines pâtes par exemple.

Les pâtes pour les mains sont très-nombreuses : chaque parfumeur est l'inventeur d'une pâte spéciale, supérieure, selon lui, à celle de son confrère. Depuis la *pâte au miel*, qui poisse la peau sans la nettoyer, jusqu'aux *pâtes* transparentes, composées de savon et d'alcool, qui dessèchent et

rudissent l'épiderme, l'industrie préconise une grande variété de pâtes, dont la composition est à peu près la même, et qui ne diffèrent entre elles que par le *nom* et l'*épithète*.

La *Pâte callidermique* est tout à fait exceptionnelle ; sa supériorité sur toutes les pâtes connues est désormais incontestable. Les substances onctueuses, balsamiques et gélatineuses qui la composent, additionnées de *saponine*, donnent à cette pâte trois vertus inappréciables : 1° nettoyer parfaitement l'épiderme en le purgeant de toute impureté ; 2° le polir et le blanchir ; 3° lui faire acquérir ce velouté qui est à la peau ce que les parfums sont aux fleurs.

Voyez, pour de plus amples détails sur la toilette des mains, l'*Hygiène des pieds et des mains*, ouvrage qui résume tout ce que l'art a pu découvrir pour conserver et embellir ces organes.

Ablutions.

Les ablutions, ou lavages de certaines parties du corps, sont un principe d'hygiène d'une haute importance ; car non-seulement l'oubli de ce pré-

cepte est une coupable infraction aux règles de la propreté, mais il peut donner lieu à diverses altérations et maladies des organes négligés.

On est généralement dans l'habitude d'aiguiser l'eau qui sert aux ablutions avec quelques gouttes d'un alcoolé aromatique, tel que : teinture de benjoin, de Tolu, eau de Cologne, etc.; mais il faut se garder de l'usage des *vinaigres de toilette*, qui sont pernicieux à la peau et à la délicatesse des organes. En effet, tous les acides dessèchent, durcissent l'épiderme, et lui font perdre sa fraîcheur. Or, les vinaigres de toilette, qui ont fait fortune autrefois parce qu'on ne s'est pas donné la peine de réfléchir sur leurs tristes effets, sont à rejeter pour toute femme jalouse de sa fraîcheur. Cette proscription s'étend également pour la toilette du visage. Beaucoup de personnes, qui se servaient de ces fameux vinaigres, tant prônés par les annonces, ont cependant fini par s'apercevoir que leur peau devenait rude et luisante, et les ont abandonnés.

Nous proposerons, pour remplacer ces sortes de vinaigres, l'*Eau aromatique des Hespérides* et l'*Alcoolé benzoïque lactescent ou* Lait d'Hébé. Ces eaux spiritueuses, éminemment toniques et bien-

faisantes, remplacent avec avantage tous les vinaigres de toilette et eaux de Cologne. Les huiles essentielles des fleurs et fruits de la famille des hespéridées, les principes balsamiques et nervins qui entrent dans sa composition, l'ont fait mettre aux premiers rangs des préparations aromatiques les plus favorables.

Quant à certains détails concernant les diverses ablutions spéciales au beau sexe, nous renvoyons le lecteur à l'intéressant et très-curieux ouvrage de l'Hygiène du mariage, *ou Histoire naturelle de l'homme et de la femme mariés.*

EAUX MINÉRALES D'ALLEVARD.

Bains de petit-lait.

L'impression de cet ouvrage était arrivée à sa fin lorsque nous avons reçu une notice sur les bains thermaux d'Allevard (Isère), qui se placent au premier rang des eaux sulfureuses. L'analyse chimique, en isolant leurs principes minéralisateurs, a fait reconnaître qu'elles ne le cédaient en rien aux eaux sulfureuses de premier ordre.

L'établissement d'Allevard est pourvu d'un matériel complet pour l'administration de toutes les variétés de bains ; de plus, les dames y trouveront des bains de *petit-lait* si favorables à la fraîcheur et à l'éclat de la peau.

Le lieu charmant où se trouve l'établissement thermal d'Allevard réunit toutes les beautés, toutes les richesses d'une nature pittoresque, et nous ne doutons pas que les bains de la délicieuse vallée du Grésivaudan ne rivalisent avec ceux de Suisse et des Pyrénées.

CHAPITRE XIV.

TABLEAU

INDIQUANT LES PRINCIPAUX ÉTABLISSEMENTS DE BAINS DE LA VILLE DE PARIS.

La capitale possède un grand nombre d'établissements de bains publics parfaitement installés et dont plusieurs offrent un luxe d'architecture, de fresques, de peintures et d'ustensiles qu'on ne rencontre nulle part.

Parmi les beaux établissements de bains de Paris, on cite en première ligne :

LES NÉOTHERMES,

rue de la Victoire, 56.

Ce grand établissement fondé en 1830, par le

docteur Bouland, père du directeur actuel, est spécialement destiné aux personnes qui ont un traitement à suivre ; c'est à la fois une maison de santé et une maison de bain.

Les appareils de douches sont les plus complets et les plus énergiques qui existent. C'est la seule maison dans l'intérieur de Paris ou l'on puisse suivre le traitement hydrothérapique, soit par la méthode allemande, soit par la méthode française. Enfin, ce magnifique établissement réunit tout ce qui peut concourir à la guérison des maladies et procurer d'agréables distractions : jardins délicieux, salon de société, salle de billard, cabinet de lecture, journaux, etc. On ne saurait trop en faire l'éloge.

BAINS DE TIVOLI,

rue Saint-Lazare, 102.

Très-beau local où se trouvent réunies toutes les ressources du confortable : riches appartements, billards, restaurant, salons spacieux, grand et magnifique jardin qui permet aux baigneurs de jouir à la ville des délices de la campagne.

BAINS ALGÉRIENS,

rue Vivienne, 47.

Établissement très-remarquable par la manière intelligente dont les bains russes et orientaux sont administrés. Les amateurs de ces sortes de bains en font le plus grand éloge. Le service y est fait avec une exactitude sans pareille; l'ordre et la propreté règnent dans tous les détails.

BAINS CHINOIS,

Boulevard des Italiens, à l'angle de la rue de la Paix.

Ces bains, connus depuis très-longtemps, ont acquis une juste célébrité. L'élégance de leur architecture, leur propreté recherchée, le luxe et la coquetterie de leur ameublement, en ont toujours fait un des bains les mieux fréquentés de la capitale.

Un magnifique hôtel, attenant aux bains, offre aux étrangers de riches appartements avec tout le confortable et les agréments de la vie parisienne.

BAINS DU PASSAGE DU SAUMON.

Installation parfaite, propreté recherchée, urbanité et grande exactitude des serviteurs. Ces bains sont très-bien fréquentés et méritent leur haute réputation.

BAINS DE PARIS, BAINS RUSSES ET ORIENTAUX,

Boulevard Saint-Denis, 10, cité d'Orléans.

On y administre toutes les variétés de bains, mais surtout les bains et douches de vapeur. La distribution des locaux est très-bien entendue; les pratiques du massage, des frictions, aspersions, affusions, etc., s'y opèrent à la manière orientale.

BAINS FRANÇAIS,

rue du Temple.

Vaste établissement parfaitement distribué et l'un des plus fréquentés de la capitale. On y donne toutes sortes de bains, depuis le bain de propreté

jusqu'au bain de vapeur et d'eaux minérales artificielles.

BAINS DE LA RUE TARANNE.

C'est un des principaux établissements du faubourg Saint-Germain.

BAINS DE LA RUE CRUSSOL.

Grand établissement où les bains de vapeur sont donnés selon la méthode orientale. Le prix réduit de ces sortes de bains, si favorables à la santé, en facilite l'entrée à la classe ouvrière et en fait un établissement des plus utiles de la capitale.

BAINS DE VAPEUR ET DOUCHES A DOMICILE,

Quai des Orfévres.

Établissement des plus utiles à la population parisienne, en ce que le prix moins élevé de ces bains met à la portée des classes ouvrières les ressources de la vapeur.

BAINS DE VAPEUR A DOMICILE,

rue Montmartre, 163.

Si l'idée du transport de ces bains est due à l'industrie, on peut dire aussi qu'elle est philanthropique. En effet, de quelle ressource ne sont-ils pas pour les malades qui ne peuvent sortir de leur domicile? Rien de plus simple et de plus commode que les appareils de cet établissement pour transporter et administrer la vapeur. Les douches et fumigations médicamenteuses y sont préparées et données selon l'ordonnance du médecin. Nous signalons ces bains comme d'une haute utilité pour la ville de Paris.

BAINS DE VAPEUR A DOMICILE,

rue de l'Échelle.

Semblables aux précédents, ces bains rendent d'importants services dans les quartiers qui les avoisinent.

BAINS GRECS,

rue de la Pépinière.

Ces bains, qui ont eu pour fondateur un médecin distingué, ne laissent rien à désirer sous le rapport de la disposition des locaux et de la propreté. On y prépare surtout beaucoup de bains hygiéniques, médicinaux, de vapeurs et d'eaux minérales artificielles; ils sont d'une grande ressource pour les affections rhumatismales et cutanées.

BAINS DE LA RUE DU MAIL.

On y administre, comme à Tivoli, toutes les variétés de bains.

BAINS DE LA RUE SAINTE-ANNE

ET PASSAGE CHOISEUL.

Comme dans tous les grands établissements, on retrouve ici les bains médicinaux, de vapeur, d'eaux minérales artificielles, etc.

BAINS DE LA PLACE SAINT-GEORGES.

Coquet établissement dont l'entrée, bordée de jardins, attire les regards. Les baigneurs qui y abondent chaque jour en font le plus charmant éloge.

BAINS DE LA RUE MONSIEUR-LE-PRINCE.

Petit établissement très-utile au quartier. On y prépare les bains médicinaux, les bains et douches de vapeur.

BAINS DE LA RUE RACINE.

Joli établissement où les baigneurs trouvent toutes les commodités désirables.

BAINS DE LA COUR DE ROHAN

ET DE LA RUE LARREY.

Un très-beau jardin et un service bien ordonné y attirent les baigneurs.

Bains carrefour de l'Odéon, rue de l'École-de-Médecine, 43.
— passage Ste-Marie-St-Germain, 7.
— de vapeur à domicile, rue de Sèvres, 7.
— rue de la Roquette, 69.
— rue de Sèvres, 11.
— Cloître-St-Jacques, 3.
— place St-Sulpice, 12.
— place Bellechasse.
— rue St-Thomas-du-Louvre, 38.
— rue du Bouloi, 8.
— rue Jeanisson, 13.
— rue des Petits-Champs, 15.
— Palais-National, 92.
— rue Tiquetonne, 18.
— Impasse des Feuillantines, 5.
— rue St-Louis, 27.
— rue des Martyrs, 24.
— rue Thiroux, 5.
— cité d'Antin, 29.
— cour des Miracles, 8.
— rue Culture-Ste-Catherine, 16.
— rue Neuve-St-Jean, 7.
— rue du Bac, 134.

Bains	rue Marivaux, 23.
—	rue St-Victor, 16.
—	rue Montholon, 26.
—	rue Mouffetard, 150.
—	rue des Quatre-Vents, 18.
—	rue des Beaux-Arts, 3.
—	rue St-Honoré, 91.
—	rue St-Honoré, 123.
—	marché St-Honoré, 29.
—	faubourg St-Honoré, 323.
—	faubourg St-Honoré, 340.
—	faubourg St-Honoré, 373.
—	rue St-Marc-Feydeau, 16.
—	rue de Rambuteau, 80.
—	rue Vivienne, 6.
—	rue Vivienne, 15.
—	rue Vivienne, 47.
—	rue St-Denis, 27.
—	rue St-Denis, 277.
—	boulevard St-Denis, 10.
—	faubourg St-Denis, 14.
—	faubourg St-Denis, 36.
—	faubourg St-Denis, 380.
—	rue Montmartre, 173.

Bains rue du Croissant, 5.
— faubourg Montmartre, 33.
— faubourg Montmartre, 58.
— faubourg Montmartre, 133.
— rue Poissonnière, 93.
— rue Verte, 30.
— faubourg Poissonnière, 28.
— faubourg Poissonnière, 99.
— rue du Temple, 67.
— rue du Temple, 105.
— rue du Temple, 119.
— rue Vieille du Temple, 31.
— boulevard du Temple, 3.
— faubourg du Temple, 15.
— faubourg du Temple, 46.
— rue St-Antoine, 37.
— rue St-Antoine, 181.
— faubourg St-Antoine, 125.
— rue St-Martin, 231.
— faubourg St-Martin, 82.
— rue des Marais-St-Martin, 7.
— rue des Ecluses-St-Martin, 16.
— rue et boulevard des Capucines, 13.
— rue de Courcelles, 32.

Bains rue N.-D.-des-Victoires, 16.
— rue des Petits-Champs, 48.
— passage Brady, 50.
— passage du Saumon, 12.
— passage St-Maur, 3.
— rue Neuve-St-Nicolas, 24.
— rue Port-Royal, 16.
— rue des Noyers, 33.
— rue du Colisée, 19.
— rue d'Arcole, 22.
— rue Louvois, 2.
— rue de Vaugirard, 43.
— rue de la Perche, 7.
— rue et passage Ste-Marie, 7
— rue St-Lazare, 134.
— rue Godot, 8.
— rue Chaillot-Bizet, 48.
— rue de la Fidélité, 6.
— rue de la Chaussée-d-Antin, 21.
— rue Saint-Dominique, 152.
— rue Martignac, 4.
— rue du Cherche-Midi, 59.
— rue des Lombards, 37.
— rue de la Marche, 3.

Bains rue des Fossés-St-Bernard, 30.
— rue Popincourt, 53.
— rue Neuve-St-Méry, 7.

BAINS CHAUDS SUR SEINE.

Plusieurs établissements de bains sont assis sur la Seine et ne le cèdent en rien, pour le luxe, l'élégance et la propreté, aux premiers établissements dont nous venons de donner la description.

Bains de la Samaritaine.
— du Pont-Neuf.
— du Pont-des Tuileries.
— du Pont-Marie.

ÉTABLISSEMENTS

DE BAINS FROIDS SUR SEINE.

ÉCOLES DE NATATION.

Une grande amélioration s'est opérée dans l'éducation de la jeunesse ; l'art de nager semble aujourd'hui être entré dans le plan des exercices gymnastiques. Plusieurs vastes écoles de natation se sont élevées sur la Seine, afin que les jeunes gens puissent apprendre un art avec lequel tout homme devrait être familiarisé, autant pour sa conservation personnelle que pour les services qu'il peut rendre à son semblable.

Les Parisiennes ont également compris que les bains de rivière étaient un puissant correctif à la vie énervante des grandes cités, où la jeune fille s'étiolait faute d'un air pur et d'exercices physiques. Aussi, en quelques années, a-t-on vu s'élever sur la Seine beaucoup de bains froids parfaite-

ment installés. C'est là que, en partie de plaisir, jeunes femmes et jolies demoiselles viennent demander aux eaux du fleuve la force et la santé.

ÉCOLES DE NATATION POUR DAMES.

BAINS DE L'HOTEL LAMBERT.

Ce grand et bel établissement réunit toutes les conditions de propreté, de surveillance et de sécurité. Des professeurs de natation sont attachés à ces bains, qui sont fréquentés par une société d'élite.

BAINS DES FLEURS,

Au bas du Pont des Arts.

Coquet établissement festonné de guirlandes et de corbeilles de fleurs, où se pressent, chaque jour, une foule de jolies baigneuses.

BAINS DROUET,

Quai du Louvre.

De même que les précédents, ces bains offrent les conditions de surveillance et de sûreté ; on y donne des leçons de natation ; ils sont bien fréquentés.

BAINS OUARNIER,

Quai Voltaire, au bas du pont du Carrousel.

Parfaitement tenus et en grande réputation, ces bains sont le rendez-vous des dames du faubourg Saint-Germain. — Professeur de natation.

BAINS HENRI IV.

Fort bien tenus.

ÉCOLES DE NATATION POUR HOMMES.

BAINS DU PONT DE LA CONCORDE.

Magnifique établissement où se donnent d'excellentes leçons de natation.

BAINS DU QUAI D'ORSAY.

Ces bains sont parfaitement installés, et la foule des baigneurs qui s'y pressent chaque jour témoigne de la réputation qu'ils ont acquise.

BAINS DU PONT-ROYAL,

Quai Voltaire.

BAINS HENRI IV,

Quai Voltaire.

BAINS DU QUAI DE BÉTHUNE.

Ces bains ont été installés pour la classe ouvrière ; la modicité du prix d'entrée, 20 centimes, permet à tout individu de jouir du bénéfice des bains froids.

ÉTABLISSEMENTS HYDROTHÉRAPIQUES.

Depuis quelques années la méthode hydrothérapique a multiplié dans Paris et ses environs le nombre de ses établissements. — C'est surtout aux Néothermes, à Chaillot et à Neuilly, qu'on administre avantageusement l'hydrothérapie.

Dans l'établissement des Néothermes, rue de la Victoire, 56, le traitement hydrothérapique, dirigé par un habile médecin, obtient chaque jour des succès inouïs sur les constitutions les plus débiles. Nous ne saurions trop engager les personnes qui ont épuisé toutes les ressources de l'art médical, d'aller visiter cet établissement et de consulter son directeur.

Un autre établissement hydrothérapique très-remarquable est celui du docteur Baldou, à Chaillot; il est, en tout, digne de la célébrité dont il jouit.

APPENDICE.

NATATION. — ART DE NAGER.

Cet art, qui, chez les Grecs et chez les Romains, faisait partie obligée de l'éducation corporelle, n'a point les difficultés qu'on lui suppose. Deux ou trois leçons suffiraient, si la crainte de tomber au fond de l'eau ne paralysait l'enseignement du maître et la bonne volonté de l'élève. — Il faut bien se convaincre de cette vérité, qu'un peu d'air dans les poumons, et quelques légers mouvements des bras et des jambes sont plus que suffisants pour maintenir le corps à la surface de l'eau. Mais aussi, on ne doit point roidir le corps, ni précipiter les mouvements des bras et des jambes, parce que cette précipitation et ce roidissement, en faisant perdre haleine, prive le poumon de la quantité

d'air nécessaire et occasionne la chute au fond de l'eau. — L'élève n'oubliera donc point que la souplesse du corps et la cadence mesurée des membres sont les premiers éléments de l'art de nager ; il bannira toute crainte et exécutera avec confiance les mouvements que nous allons décrire.

Arrivé sur le bord de la rivière ou de la mer, l'élève attendra quelques minutes pour donner le temps à la transpiration cutanée de se dissiper. Après quelques frictions préliminaires, faites sur le tronc et les membres, il trempera ses mains dans l'eau et se mouillera le front et la poitrine pour briser le premier saisissement ; puis il s'avancera dans l'eau jusqu'à la ceinture. Alors, la tête étant un peu fléchie en arrière, il penchera le corps en avant et les mains jointes, c'est-à-dire les doigts d'une main opposée à ceux de l'autre main, il s'élancera sur l'eau en la frappant de ses deux pieds à la fois. Pour bien faire comprendre au lecteur le mécanisme de la natation, nous décomposerons ainsi les divers mouvements :

1° Les deux mains sont placées sur le devant de la poitrine, les doigts de chaque main opposés l'un

à l'autre, comme nous venons de le dire, et la paume des mains un peu écartée, de manière à former un angle aigu ;

2° Les jarrets sont pliés et les talons rapprochés l'un de l'autre ;

3° On lance vigoureusement les jambes en arrière en les écartant, et simultanément les mains sont lancées en avant, toujours jointes, afin de fendre l'eau comme la proue d'un navire. La séparation des mains ne doit s'effectuer qu'au moment où l'impulsion donnée par le coup des pieds ne fait plus avancer le corps sur l'eau ; alors on sépare les mains, en décrivant lentement un demi-cercle pour les ramener devant la poitrine, et en même temps on plie les jarrets pour rapprocher les talons. De nouveau on lance les pieds en arrière et les mains jointes en avant ; et toujours ainsi, sans jamais se presser.

Tel est le mécanisme des mouvements de natation, mécanisme tellement simple que l'élève qui exécuterait avec confiance et sans crainte ces mouvements nagerait à son premier coup d'essai.

L'art de nager embrasse les différentes manières de se tenir en équilibre sur la surface de l'eau, de

fendre le flot ou la vague, de s'avancer en ligne droite ou oblique, de se retourner sur le dos et de nager dans cette position, de rester immobile sans mouvement, etc., etc., d'où sont venues les expressions techniques : *pratiquer la brasse*, — *la coupe*, — *la demi-coupe*, — *la planche*, — *la chaise*, — *nager sur le dos*, — *nager entre deux eaux*, — *faire le mort*, — *tourner*, — *plonger*, etc. Ces diverses manières de nager exigent des exercices répétés, et on ne peut se familiariser avec elles qu'en les pratiquant très-fréquemment.

L'*art de plonger* exige une grande provision d'air dans le poumon; cette provision étant faite par une forte inspiration, on se dresse sur les pieds, on appuie le menton sur la poitrine, on roidit le corps, puis on s'élance, la tête la première, les bras tendus en avant et les mains jointes pour protéger la tête et fendre l'eau. Lorsqu'on est arrivé au fond de l'eau, on fait un mouvement de bascule, on frappe violemment du pied le sol. Si l'endroit où l'on se baigne est trop profond et que l'on n'ait pu arriver jusqu'au sol, on pliera le corps en deux en ramenant les bras, puis on frappera l'eau avec les mains et l'on donnera un vi-

goureux coup de pied au moment où l'on sentira que le corps a exécuté le mouvement de bascule; alors on revient promptement à la surface.

Se retourner sur le dos, faire la planche, peut s'exécuter de deux manières :

1° Pour se tourner et nager sur le dos, l'élève pratiquera une brasse oblique, en étendant vivement le bras droit et ramenant vers sa poitrine la main gauche recourbée : en même temps, il imprimera à son corps un mouvement de demi-rotation qui le placera infailliblement sur le dos. Une fois dans cette position, l'élève pliera les deux jambes de manière à ramener les talons l'un contre l'autre, puis chassera fortement les jambes, comme dans la natation ordinaire. Ses bras auront les coudes pliés, et, de chaque côté du corps, exécuteront des mouvements circulaires qui le soutiendront parfaitement sur l'eau.

2° L'autre manière de se tourner sur le dos consiste à laisser arriver le corps dans une position perpendiculaire, en se soutenant sur l'eau par des mouvements circulaires de bras ; puis on renverse tout à coup son corps en arrière en lançant les pieds en avant.

L'élève une fois placé sur le dos, fera très-facilement la *planche* en aspirant une certaine quantité d'air et pratiquant avec ses bras seulement les mouvements circulaires dont nous venons de parler. Dans la position de la *planche*, le corps doit rester immobile, il n'y a que les bras qui agissent.

Telles sont, en résumé, les pratiques enseignées par les meilleurs professeurs de natation; nous ne nous étendrons pas davantage sur ce sujet, parce que nous sommes persuadé que l'élève apprendra plus facilement et beaucoup plus vite dans une école ou un gymnase de natation qu'en lisant les descriptions dans un livre. Nous conseillons donc aux jeunes gens des deux sexes de fréquenter les écoles de natation, comme le moyen le plus sûr de savoir nager en peu de temps.

TABLE

DES MATIÈRES CONTENUES DANS CET OUVRAGE.

Préface indiquant le but de l'ouvrage. . . 1

CHAP. I. Origine et antiquité des bains. 5

CHAP. II. Considérations générales sur la structure et les fonctions de la peau. 13

Expériences de Lavoisier et de Seguin sur les pertes que notre corps éprouve par la transpiration. — Phénomènes de l'absorption. — Expériences de Fontana et de Magendie. 15

CHAP. III. Division générale et distinction des bains

Description sommaire des diverses espèces de bains. 18

Bains composés. 22

De la température des bains selon les âges, 1re et 2e enfance. — Puberté, jeunesse. . 24

Age viril, vieillesse. 26
Température du bain selon les sexes. . . 27
— — selon les tempéraments, et les climats. 28
— — selon les professions. 30

Chap. IV. BAIN TIÈDE ou bain de propreté. . . . 31
Nécessité du bain de propreté. 32
Loi athénienne qui obligeait les femmes au bain domestique et aux ablutions. . . . 32
Température du bain tiède ou de propreté. 34
Effets physiologiques du bain tiède sur le corps humain. 35
Effets médicaux. 36
Précautions à prendre avant, pendant et après le bain de propreté. 37
Recommandations relatives aux bains partiels. 39
Opinion du célèbre Hufeland sur le bain de propreté. 40
L'usage du bain n'est pas assez populaire en France ; le gouvernement devrait faire construire des bains publics, dont la modicité du prix en permît l'entrée aux classes pauvres de la société. 41

Chap. V. BAINS CHAUDS, leur température. . . . 45
Bains très-chauds, effets physiologiques. . 46
Effet médical. 47
Préceptes hygiéniques concernant les bains frais, tièdes et chauds. 49

Chap. VI. BAINS FROIDS, leur température. . . . 50
Phénomènes résultant de l'immersion du corps dans l'eau froide. 51
Précautions hygiéniques à prendre avant d'entrer dans le bain froid. — Des mauvais effets de l'immersion graduelle. . . 52
Immersion brusque. 53
Précautions à prendre pendant le bain. . . 54
Durée du bain froid. — Précautions après le bain. 55
Effets consécutifs des bains froids. 56
Bains de rivière ou d'eau douce. 58
Propriétés toniques et fortifiantes de ces bains. 59
La natation est un art utile; elle devrait faire partie de l'éducation du jeune âge. 60
Des BAINS DE MER. — Considérations sur l'eau des différentes mers. 61
Analyse chimique de l'eau de l'Océan et de la Méditerranée. 63
De l'air maritime, ses effets sur le poumon. 64
Du spectacte de la mer. 65
Action des bains de mer sur le corps humain. 67
Précautions hygiéniques, avant, pendant et après le bain de mer. — De l'heure la plus favorable à ce bain. 68
Durée du bain de mer. 70
Phénomènes physiologiques qui indiquent l'instant où l'on doit en sortir. 70

Des diverses manières de prendre les bains de mer. 72
Des vêtements de bain de mer et accessoires. 73
Régime pendant la saison des bains. . . . 75
Durée de la saison des bains. 77
Emploi de l'eau de mer à l'intérieur. . . 79
Aperçu des diverses affections contre lesquelles on peut ordonner le bain de mer. 80
Maladies qui contre-indiquent l'usage des bains de mer. 81

CHAP. VII. DES EAUX MINÉRALES ET THERMALES.
De leurs usages chez les anciens et les modernes. 84
Fontaines de Jouvence. 86
Considérations générales sur les propriétés des eaux minérales. 88
Classification des eaux minérales et thermales. — Eaux sulfureuses. 90
Propriétés médicales de ces eaux. 90
Eaux sulfureuses de premier ordre. . . . 91
— de second ordre. . . . 92
Composition chimique. 93
EAUX ACIDULES. — Propriétés médicales . 93
Eaux acidules de premier ordre. 94
— de second ordre. 95
Composition chimique. 96
EAUX FERRUGINEUSES. —Propriétés médicales. 96
Eaux ferrugineuses de premier ordre. . . 97

Eaux ferrugineuses de second ordre. . . . 98
Composition chimique. 100
Eaux salines. — Propriétés médicales. . 101
Eaux salines de premier ordre. 102
— de second ordre. 103
Composition chimique. 104
Classification des eaux minérales, d'après leur action sur l'économie. 105

Chap. VIII. Section I. — Instruction sur la manière de prendre les eaux minérales et thermales. 107
Hygiène du buveur d'eaux minérales. . . 108
Action des eaux thermales sur l'économie. 110
Hygiène du baigneur. 112
Avant et pendant le bain. 113
Après le bain. 115
Bains de boues minérales, leur action médicale. 117
Bains de gaz. 117
Section II. — de la douche et de ses effets. 118
Douche à jet, douche en arrosoir, douche à gouttes. 120
Régime alimentaire du buveur et du baigneur. 122
Hygiène morale. 124
Du sommeil et de la veille. 125
Section III. — Eaux minérales artificielles. 128

Chap. IX. BALNÉOGRAPHIE ou histoire des bains en

usage chez les anciens et chez les modernes. — Bains romains, leurs description. 132
Nombre des esclaves employés aux bains. . 136

Chap. X. BAIN ORIENTAL 140
Description des pratiques mises en usage. . 144
Toilette des femmes turques au bain. . . . 148
Bain russe. 149
Mode d'administration de l'étuve. 153

Chap XI. DES PRATIQUES ACCESSOIRES AUX BAINS. 155
Des onctions. 156
Des frictions ; leurs effets physiologiques ; leurs avantages. 157
Massage ; comment il se pratique. . . . 160
— des bons effets qu'on en retire. . 161
Flagellation, ses effets. 163

Chap. XII. HYDROTHÉRAPIE. — Hydrosudopathie ou traitement des maladies par l'eau froide. 165
Priessnitz, inventeur de cette méthode. . 167
Opinion de l'hygiéniste Thouvenel sur l'hydrosudopathie. 169
Description des manœuvres hydrothérapiques. 172
Moyen simple de combattre le froid des pieds pendant l'hiver. 176
Conclusions du docteur Scoutetten sur les effets produits par l'hydrothérapie. . . 177

Établissements hydrothérapiques en France. Établissement du docteur Baldou. — Classification des effets hydrothérapiques par ce médecin. 178

Chap. XIII. BAINS COMPOSÉS. — Bains cosmétiques et callidermiques favorables à la fraîcheur et à la beauté de la peau. 182

Aspasie, Cléopâtre, Poppée, Ninon de l'Enclos, faisaient un fréquent usage des bains. 183

Bain aromatique et tonique. 185

Sachet aromatique pour bains. 187

Bain alcalin de Raspail. 188

Bain de mer artificiel. 188

Bain sulfureux. 189

Bain alcalin simple. — Bain savonneux. . 189

Bains émollients. 190

Bain de beauté. 191

Bain gélatineux aromatique. 193

Bain de modestie. 193

Bain embaumé. 194

Bains parfumés. 195

Bains de lait. 195

Bain lacté savonneux balsamique, procédé par excellence pour tonifier, déterger et parfumer la peau. 196

Procédé pour nettoyer, blanchir et adoucir la peau, après un bain ordinaire. . . . 198

Bains partiels. — Pédiluves. 199
Manuluves. 200
Ablutions. 201
Chap. XIV. INDICATION DES PRINCIPAUX ÉTABLISSEMENTS DE BAINS, DANS LA VILLE DE PARIS. 206
Écoles de natation. 218
Écoles de natation pour dames. 219
— — pour hommes. . . . 221
Établissements hydrothérapiques. 222
Appendice. — NATATION. — Éléments de de l'art de nager. 223

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE